

Orientações Nutricionais

Alimentação na gestação

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Consuma frequentemente alimentos-fonte de quatro nutrientes fundamentais na gestação:

1) Ácido fólico – fígado, leite de vaca, vegetais verde-escuros (rúcula, folha de mostarda, couve, espinafre, almeirão, folha de brócolis), leguminosas (grão-de-bico, feijão, lentilha, ervilha), frutas cítricas (laranja, limão, tangerina, uva, acerola, morango). **Lembre-se de tomar diariamente o suplemento de ácido fólico, indispensável no primeiro trimestre de gestação.**

2) Cálcio – Leite de vaca, iogurtes, queijos (de preferências os brancos), sardinha, gergelim, amêndoas e vegetais verde-escuros (rúcula, folha de mostarda, couve, espinafre, almeirão, folha de brócolis).

3) Vitamina D3 - Óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, alimentos fortificados (leite, óleos vegetais). **O sol é fundamental** para a produção de vitamina D, então exponha-se a ele algumas vezes ao dia, por curtos períodos. Em alguns casos pode ser necessária a suplementação.

4) Ômega 3 –Peixes (salmão, atum, sardinha), além de oleaginosas como linhaça e chia.

Se for comer fora de casa, prefira hortaliças cozidas. Em casa, lave bem sua salada e deixe em solução clorada por 15 minutos para garantir a remoção de microrganismos.

Consuma de 5 a 6 refeições diárias (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, por exemplo). **Entre as refeições, beba água. Faça refeições em locais tranquilos, em horários semelhantes e com companhia.**

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

Evite bebidas alcoólicas e cigarro: podem causar problemas de saúde no bebê em formação.

Evite consumir carnes e ovos crus ou mal-cozidos, leite ou queijo não pasteurizado.

Evite comer muito rápido: consuma pequenas quantidades e mastigue os alimentos completamente, desfrutando o que você está comendo! **Evite “beliscar”** nos intervalos entre as refeições.

Evite adicionar açúcar à bebidas e **consumir frituras.** Consumir alimentos ultraprocessados (macarrão instantâneo, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos artificiais, embutidos, enlatados por exemplo), bebidas açucaradas e **fast food!**

O QUE FAZER SEMPRE

- Seja **fisicamente ativa.** Inclua movimento em sua rotina diária (caminhar) e, também faça **exercícios físicos** (musculação, hidroginástica), sempre com orientação de um profissional de educação física.

Receita Prática

Panqueca nutritiva



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/panqueca-nutritiva-equilibra>

Dica Saudável

Para evitar a anemia, consuma diariamente alimentos ricos em ferro (carnes, leguminosas, folhas verde-escuras e castanhas). Consuma junto fontes de Vitamina C (laranja, limão, acerola, por exemplo)

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal