

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a white t-shirt and grey pants. She is holding a large, bright green apple against her bare pregnant belly with both hands. The apple is positioned centrally, just below the text overlay. The background is a solid light green color.

Guia prático da ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO

AMANDA BRANQUINHO E RAQUEL FERREIRA

Guia prático da
ALIMENTAÇÃO
NA GESTAÇÃO

MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL

Procurador-Geral da República

Paulo Gustavo Gonet Branco

Vice-Procurador-Geral da República

Hindenburg Chateaubriand Pereira Diniz Filho

Vice-Procurador-Geral Eleitoral

Alexandre Espinosa Bravo Barbosa

Corregedora-Geral do Ministério Público Federal

Célia Regina Souza Delgado

Ouvidor-Geral do Ministério Público Federal

Brasilino Pereira dos Santos

Secretária-Geral do Ministério Público da União

Eliaana Péres Torelly de Carvalho



MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL
SECRETARIA DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE

Guia prático da ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO

BRASÍLIA - DF
MPF
2024

©2024 - MPF

Todos os direitos reservados ao Ministério Público Federal

Disponível em: saude.mpu.mp.br/servicos/publicacoes/todas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B823g

Brasil. Ministério Público Federal. Secretaria de Serviços Integrados de Saúde.

Guia prático da alimentação na gestação / Ministério Público Federal –
Brasília : MPF, 2024.

39 p.

Disponível em: saude.mpu.mp.br/servicos/publicacoes/todas

1.Gestação. 2. Alimentação saudável. I. Autor. II. Título.

CDD 300

Elaborado por Marize Alves de Azevedo – CRB : 1980

Autoras

Amanda Branquinho – Nutricionista PGR/MPF

Raquel Ferreira – Nutricionista PGR/MPF

Colaboradores

Alan de Carvalho Dias Ferreira

Marluce Maria Oliveira

Larissa Faleiro de Moraes

Capa, projeto gráfico e diagramação

Secretaria de Comunicação Social

Revisão

Ana Paula Rodrigues de Azevedo (Secom)

Fernanda Gomes Teixeira de Souza (Secom)

Normalização Bibliográfica

Coordenadoria de Biblioteca e Pesquisa (Cobip)

Procuradoria-Geral da República

SAF Sul, Quadra 4, Conjunto C

Fone (61) 3105-5100

70050-900 - Brasília - DF

www.mpf.mp.br

SUMÁRIO

Apresentação.....	6
1 A importância da nutrição na gestação	7
2 O ganho de peso na gestação	7
2.1 Distribuição do peso na gravidez	8
3 Alimentação saudável na gestação	10
3.1 Na prática – Como deve ser a alimentação da gestante	10
3.2 Nutrientes fundamentais para gestantes.....	12
3.3 Alimentos que as gestantes devem evitar.....	13
3.4 Quais são os alimentos que você precisa comer, quantas porções você precisa por dia e quais as funções deles para sua saúde?	14
4 Dez passos para que sua alimentação seja saudável.....	17
5 Orientação por trimestre da gestação	19
5.1 Primeiro trimestre: 1 a 13 semanas	19
5.2 Segundo trimestre: 14 a 27 semanas	24
5.3 Terceiro trimestre: 28 a 40 semanas	29
6 Receitas	33
Referências	38

APRESENTAÇÃO

A alimentação na gestação é um tema que nos desperta intensa curiosidade e vontade de constante atualização, dada a importância de se fornecer nutrientes em quantidade adequada para cada “celulazinha” do bebê em formação e o impacto que uma boa alimentação terá na saúde ao longo da vida.

Hoje, sabemos que nutrição nos primeiros anos tem papel inclusive na prevenção de doenças crônicas da vida adulta e senil. Palavras como “nutrigenética” e “nutrigenômica” aparecem com muita frequência nas atualizações científicas dos profissionais de saúde. Em meio a tantas informações, temos do outro lado uma mulher cheia de dúvidas e angústias que acabou de se descobrir grávida e não sabe mais o que pode ou não pode comer (ou se sente tão desconfortável que não consegue comer mais nada).

Pensando em todas essas questões, elaboramos o *Guia Prático da Alimentação na Gestação* para esclarecer as dúvidas mais frequentes que aparecem nas consultas e palestras promovidas pela Assessoria de Nutrição da SSIS, bem como para orientar gestantes e familiares sobre alimentação adequada na gestação e facilitar suas escolhas alimentares.

Este material contém informações baseadas no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, do Ministério da Saúde, e adaptadas às necessidades específicas das gestantes. Aqui, as gestantes vão aprender que comer de modo saudável pode ser bem mais simples do que “dizem por aí”, e que é possível melhorar diversos sintomas comuns na gestação com comida “de verdade”.

Por fim, para facilitar ainda mais a organização da rotina, disponibilizamos um esquema de plano alimentar para cada trimestre da gestação e algumas receitas práticas para variar o cardápio.

Boa leitura!

1 A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

A gestação é um período de muitas mudanças no metabolismo materno, aumentando as necessidades de vários nutrientes para garantir o adequado crescimento e desenvolvimento fetal. Por isso, é importante organizar a alimentação, dando prioridade aos alimentos *in natura* ou minimamente processados que são fontes naturais de nutrientes necessários para a saúde da mãe, bem como do bebê em formação. Além disso, existe a recomendação da suplementação de alguns nutrientes, como ferro e ácido fólico.

Uma alimentação equilibrada terá todos os nutrientes que o bebê precisa em cada etapa da gestação. Sempre que se sentir insegura, ou tiver dúvidas sobre sua alimentação e as mudanças da gravidez, busque informações e apoio com obstetra e/ou nutricionista que estejam acompanhando a sua gestação.

2 O GANHO DE PESO NA GESTAÇÃO

No primeiro trimestre (até a 13ª semana), ganhar peso não é tão importante, pois as alterações estruturais da gestação ainda não demandam aumento de energia ou nutrientes de forma expressiva, e o embrião ainda é muito pequeno. Nesse momento, é comum que as gestantes tenham náuseas e vômitos, portanto a perda de peso é bastante comum. O mais importante, nesse momento, é corrigir hábitos alimentares, fazer refeições regulares e completas (vamos explicar como fazer isso ao longo da cartilha) e seguir a suplementação de micronutrientes essenciais, como ácido fólico.

Do segundo trimestre em diante (a partir da 13ª semana), espera-se ganho de peso gradual e linear até o final da gestação. Lembrando que esse ganho será diferente, dependendo do estado nutricional pré-gestacional da mãe (peso adequado, baixo peso, sobrepeso e obesidade).

2.1 DISTRIBUIÇÃO DO PESO NA GRAVIDEZ

PLACENTA: É um órgão que permite a troca de nutrientes entre a mãe e o feto, além de produzir hormônios e servir como barreira protetora para o feto.

SANGUE: Na gravidez, há aumento de aproximadamente 50% do volume para permitir maior oxigenação e transporte de nutrientes.

LÍQUIDO EXTRACELULAR:
Hormônios placentários estimulam o estoque de sódio, que segura água no corpo.

AUMENTO DAS MAMAS:
Há um aumento vascular e de volume a fim de prepará-las para a amamentação.

LÍQUIDO AMNIÓTICO:
Envolve o feto, protegendo-o contra choques e mantendo-o numa temperatura ideal.

TECIDO ADIPOSEO: Funciona como uma reserva energética tanto para a mãe como para o bebê.

FETO: O bebê cresce continuamente durante a gestação e forma sua reserva energética no último trimestre.

ÚTERO: É a casa do bebê e vai sendo expandido à medida que o bebê cresce.



Veja na tabela a seguir qual o ganho de peso esperado de acordo com seu IMC:

Para calcular o seu IMC, basta fazer o seguinte cálculo: peso/(altura)²

IMC PRÉ-GESTACIONAL (KG/M2)	CLASSIFICAÇÃO DO IMC PRÉ-GESTACIONAL	GANHO DE PESO CUMULATIVO (KG) POR TRIMESTRE		
		ATÉ 13 SEMANAS (1º TRIMESTRE)	ATÉ 27 SEMANAS (2º TRIMESTRE)	ATÉ 40 SEMANAS (3º TRIMESTRE)
<18,5	Baixo peso	0,2 a 1,2	5,6 a 7,2	9,7 a 12,2
≥18,5 e <25	Eutrofia	-1,8 a 0,7	3,1 a 6,3	8,0 a 12,0
≥25 e <30	Sobrepeso	-1,6 a -0,05	2,3 a 3,7	7,0 a 9,0
≥30	Obesidade	-1,6 a -0,05	1,1 a 2,7	5,0 a 7,2

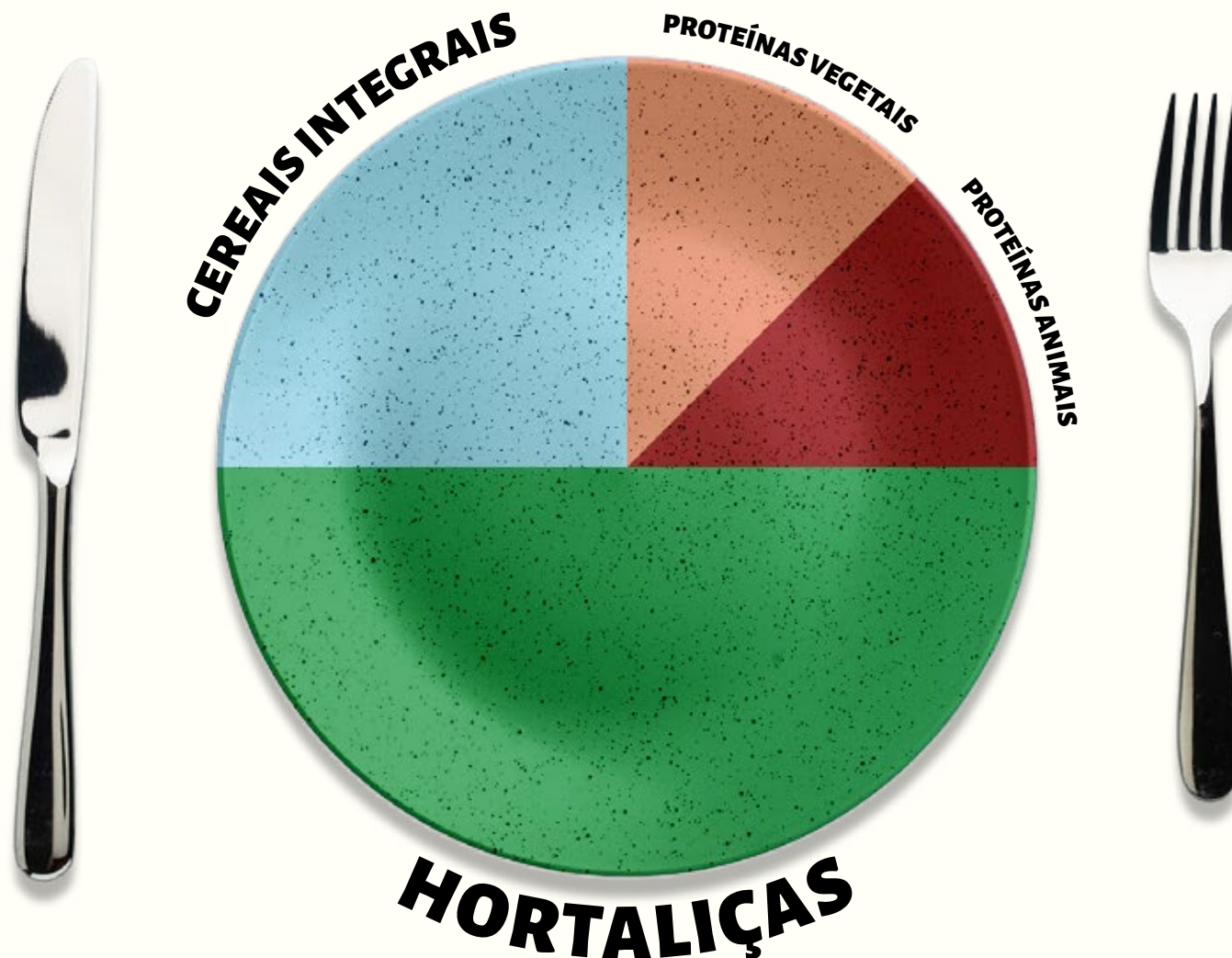
O ganho de peso excessivo está associado a maior risco de macrosomia (bebê maior que o esperado para idade), parto cesariana, obesidade infantil e aumento na pressão arterial infantil. O ganho de peso insuficiente está relacionado a maior risco de parto prematuro, de recém-nascidos pequenos para idade gestacional e de internações hospitalares na gestação ou pós-parto. Por isso é muito importante acompanhar regularmente a evolução do ganho de peso durante a gestação.

3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO

3.1 NA PRÁTICA – COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE

A gestante deve priorizar uma alimentação simples e caseira, baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, ou seja, “comida de verdade”.

O infográfico mostra como deve ser a alimentação durante a gestação:



Consuma de cinco a seis 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. Tenha uma alimentação variada e com todos os grupos alimentares.

LEMBRE-SE: os alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base da sua alimentação. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Seja fisicamente ativa: pratique, pelo menos, 150 minutos de exercícios físicos por semana.

★ **PROTEÍNA:** alterne o consumo entre carnes, frango, peixe, ovos e carne suína. Inclua o consumo de peixes pelo menos duas vezes na semana. Evite o consumo de carnes processadas, como linguiça, salame, salsicha, presunto, mortadela, bacon, calabresa.

★ **CEREAIS E TUBÉRCULOS:** prefira o consumo de cereais integrais, como arroz integral, arroz 7 cereais, quinoa, milho, macarrão integral. Os tubérculos (batatas, inhame, cará, mandioca) substituem os cereais.

★ **HORTALIÇAS:** inclua hortaliças, no mínimo, em duas refeições ao dia. Quanto mais colorida e variada a refeição, melhor. Desfrute de folhas verdes e vários vegetais coloridos.

Beba água ao longo do dia. Evite o consumo de bebidas com cafeína (café, chá), refrigerantes e bebidas adoçadas.

★ **AZEITE:** use óleos saudáveis, como azeite extravirgem. Use manteiga com moderação. Evite frituras, gordura trans e margarina.

★ **CASTANHAS, NOZES E SEMENTES:** inclua como parte dos lanches.

★ **CEREAIS INTEGRAIS:** prefira o consumo de pães integrais. Ao preparar cuscuz, tapioca, pão de queijo e outras preparações culinárias, acrescente ingredientes que sejam fontes de fibra, como aveia, chia e vegetais.

★ **LEGUMINOSAS:** inclua diariamente as leguminosas, como feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico.

★ **LATICÍNIOS:** inclua iogurte, queijos e/ou leite no café da manhã ou nos lanches. Evite opções com açúcar/adoçantes, corantes e conservantes.

★ **FRUTAS:** inclua frutas no café da manhã e nos lanches. Prefira o consumo de frutas *in natura* e modere o consumo de frutas secas e sucos.

3.2 NUTRIENTES FUNDAMENTAIS PARA GESTANTES



Vitamina A

Ajuda na imunidade. Fontes: carnes, fígado, laticínios e óleo de peixe. Alimentos ricos em betacaroteno na cor laranja como: cenoura, batata-doce, abóbora.



Vitamina C

Melhora a absorção do ferro. Fonte: acerola, caju, goiaba, mamão, mexerica, laranja, limão, morango e kiwi.



Vitamina D

Ajuda na imunidade e formação óssea. Previne pré-eclâmpsia, diabetes gestacional e baixo peso ao nascer. Fontes: peixes, ovos, manteiga e exposição solar.



Folato

Ajuda na prevenção de defeitos do tubo neural e de anemia. Fontes: leguminosas, vegetais de folhas verdes, brócolis, frutas cítricas, abacate, fígado e leite.



Colina

Contribui para o desenvolvimento do cérebro. Fontes: ovo, carne, peixe, laticínio, feijão, vegetais crucíferos, nozes e sementes.



Cálcio

Participa da formação óssea. Regula pressão arterial. Fontes: laticínios, peixes (especialmente sardinha), amêndoas, vegetais verdes-escuros, gergelim e tofu.



Ferro

Previne anemia, baixo peso ao nascer e partos prematuros. Fontes: fígado, carnes, leguminosas e vegetais verdes-escuros.



Magnésio

Evita câibras e partos prematuros. Pode ajudar na prevenção de diabetes gestacional. Fontes: castanhas, sementes, vegetais verdes-escuros, alguns peixes e grãos integrais.



Ômega 3

Contribui para o desenvolvimento do cérebro e da acuidade visual, reduz o risco de parto prematuro. Fontes: óleo de peixe encontrado em salmão, atum, anchova, cavalinha e sardinha; linhaça e chia.

3.3 ALIMENTOS QUE AS GESTANTES DEVEM EVITAR

EVITAR

- Alimentos ricos em açúcar simples e/ou gordura saturada e trans;
- Hortaliças cruas ou frutas se não tiver certeza de que foram adequadamente higienizadas;
- Refrigerante, sucos de caixinha e outras bebidas adoçadas;
- Alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoito/bolacha recheada, guloseimas; e
- Temperos industrializados. Use sal com moderação.



NÃO CONSUMIR

- Bebidas alcoólicas;
- Carnes, aves e peixes crus ou malcozidos;
- Leite, queijos e derivados não pasteurizados; e
- Adoçantes.

**Ingestão segura de cafeína: máximo 100 mg de cafeína por dia (equivalente a uma xícara de café, ou uma xícara de chá preto ou verde). Substitua o café e os chás por infusão de gengibre, erva-doce, capim-limão ou de frutas (abacaxi, maçã etc.).*

3.4 QUAIS SÃO OS ALIMENTOS QUE VOCÊ PRECISA COMER, QUANTAS PORÇÕES VOCÊ PRECISA POR DIA E QUAIS AS FUNÇÕES DELES PARA SUA SAÚDE?

Cereais integrais (Lanches)

Aveia, flocos de quinoa, flocos de amaranto, pão integral, gérmen de trigo, biscoito integral de arroz ou milho, torrada integral, granola, pipoca natural, tapioca com sementes, cuscuz, preparações caseiras com aveia ou farinha integral: bolo, biscoito, panqueca, crepioca.

Fontes de carboidratos, vitaminas do complexo B e fibras.

2 a 3 porções diariamente.

Cereais integrais (Refeições)

Arroz integral, arroz 7 grãos, milho cozido, mandioca, batata, batata-doce, inhame, batata-baroa, macarrão integral, polenta.

Fontes de carboidratos, vitaminas do complexo B e fibras.

2 a 3 porções diariamente.

Frutas

Banana, goiaba, maçã, pera, pêssago, tangerina, caqui, caju, morango, uva, manga, mamão, frutas desidratadas, açaí, mamão, melancia, melão, jabuticaba, romã, jambo, abacate, fruta-do-conde, água de coco.

Fontes de vitaminas, fibras, minerais e antioxidantes.

2 a 3 porções diariamente.

Hortaliças

Abóbora, beterraba, cenoura, ervilha torta, quiabo, vagem, brotos, abobrinha, jiló, cebolinha, acelga, maxixe, berinjela, chicória agrião, nabo, coentro, pimentão, salsa, rabanete, espinafre, taioba, cebola, repolho, brócolis, aipo, almeirão, couve-manteiga, alface, pepino, jambu, couve-flor, palmito.

Fontes de vitaminas, fibras, minerais e antioxidantes.

3 a 5 porções diariamente.

Gorduras saudáveis

Linhaça, chia, gergelim, farinha de linhaça, castanha-do-brasil, amêndoas, nozes, castanha-de-caju, avelã, semente de girassol, semente de abóbora, coco ralado, tahine (pasta de gergelim), azeite.

Fontes de gorduras, fibras e vitaminas.

1 a 2 porções diariamente.

Laticínios

Leite, queijo branco (ricota, minas frescal, muçarela de búfala, coalho), iogurte natural, coalhada natural.

Fontes de proteínas e cálcio.

2 a 3 porções diariamente.

Proteínas animais

Carnes magras, frango sem pele, peixes, atum e sardinha, ovo de galinha, ovo de codorna.

Fontes de proteínas, ferro e zinco.

2 porções diariamente.

Proteínas vegetais

Feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico.

Fontes de proteínas e ferro.

1 a 2 porções diariamente.

Água

Água filtrada ou mineral.

Hidratação.

8 a 10 copos diariamente.

4 DEZ PASSOS PARA QUE SUA ALIMENTAÇÃO SEJA SAUDÁVEL

- 1 Coma regularmente e com atenção, o ideal é fazer de cinco a seis refeições por dia. Mastigue bem os alimentos e procure fazer as refeições em um ambiente tranquilo e agradável, sempre que possível, acompanhada de familiares ou amigos.
- 2 Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados. Coma todos os dias legumes, verduras e frutas da época e, se possível, orgânicos. Ricos em várias vitaminas, minerais e fibras, esses alimentos auxiliam o bom funcionamento do organismo contribuindo para uma gestação saudável. Higienize frutas, legumes e verduras cruas da seguinte forma: lave-os em água corrente e depois coloque-os em uma solução de 1 colher de hipoclorito de sódio ou de água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos. Após esse período, enxágue-os em água corrente. Assim, os alimentos estarão prontos e seguros para o consumo.
- 3 Utilize óleos, gorduras e açúcares em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos. Evite consumir frituras e adicionar açúcar a bebidas. Retire o saleiro da mesa e não acrescente sal à comida depois de pronta. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans (gordura vegetal hidrogenada). Evite enlatados, embutidos e temperos prontos.
- 4 Limite o consumo de alimentos processados e evite alimentos ultraprocessados, tais como refrigerantes e sucos artificiais, macarrão instantâneo, doces, biscoitos recheados e outras guloseimas.
- 5 Para evitar a anemia (falta de ferro no sangue), consuma diariamente alimentos ricos em ferro, principalmente carnes, miúdos, feijão, lentilha, grão-de-bico, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas e outros. Com esses alimentos, consuma frutas que sejam fontes de vitamina C, como acerola, goiaba, laranja, caju, limão e outras.
- 6 Consuma regularmente alimentos fontes de gorduras insaturadas, como castanhas, sementes, azeite, abacate e peixes, pois são importantes para o desenvolvimento do cérebro e outras funções neuromusculares e anti-inflamatórias. Recomenda-se comer peixe de mar em, pelo menos, 2 refeições na semana, 10 ml de azeite de oliva extravirgem diariamente (equivale a 1 colher de sopa ou 2 colheres de chá) e 20 g de castanhas ou 30 g de sementes diariamente (equivale a 1 colher de sopa de castanhas ou 2 colheres de sopa de sementes). Você pode usar o azeite para temperar vegetais nas refeições principais ou como substituto da manteiga no pão ou em outras pre-

parações, evitando o aquecimento. As castanhas e sementes ficam ótimas para combinar com frutas, vitaminas, saladas, sanduíches, panquecas, bolos ou enriquecer o arroz.

- 7 Mantenha-se ativa fisicamente: escolha um exercício que você consiga encaixar na rotina e, de preferência, que seja prazeroso para fazer durante a gravidez. Os benefícios do exercício físico são múltiplos e incluem: melhor controle do ganho de peso, da pressão arterial e da glicemia (especialmente importante para quem tem diagnóstico ou risco aumentado de hipertensão arterial ou diabetes); prevenção e controle de dores nos músculos e nas articulações, melhora da oxigenação dos tecidos, melhora do sono e da disposição, além de melhor preparo para o parto. A recomendação é atingir o mínimo de 150 minutos semanais de exercício físico, e sugere-se dividir entre 3 dias de 50 minutos ou 4 dias de 40 minutos. Se não houver restrição médica, pode fazer diariamente, quanto mais ativa, melhor!
- 8 Evite as bebidas alcoólicas e o fumo: não existe quantidade segura de consumo de álcool, nem de cigarros. Aqui a orientação é abolir o consumo de todas as bebidas alcoólicas e de tabaco. Se tiver dificuldade, converse com seu obstetra sobre como conduzir essa mudança de hábito.
- 9 Cuide da qualidade do seu sono: em qualquer fase da vida, o sono tem papel importante na restauração dos órgãos e tecidos do corpo, tendo impacto na disposição física e mental como um todo. Na gestação, temos o organismo materno que está passando por várias mudanças hormonais e estruturais e um feto que se multiplica e desenvolve rapidamente, aumentando a necessidade de sono da gestante. Por isso, é importante adequar a rotina para permitir um sono de qualidade, sendo recomendadas as práticas de higiene do sono como: evitar cafeína após 16h, fazer refeições completas e de fácil digestão à noite, deitar para dormir antes das 22h, escurecer o quarto onde for dormir e evitar luz branca (tv, computador, celular) nas 2h antes de dormir.
- 10 Mantenha seu ganho de peso na meta adequada! Ganhar peso demais coloca em risco a sua saúde e a do bebê, aumentando a chance de doenças como obesidade, diabetes e pré-eclâmpsia. Ganhar peso abaixo da recomendação também é um risco para o bebê nascer com baixo peso e de desnutrição materno-fetal. É importante seguir a recomendação e monitorá-lo regularmente nas consultas de pré-natal.

5 ORIENTAÇÃO POR TRIMESTRE DA GESTAÇÃO



5.1 PRIMEIRO TRIMESTRE: 1 A 13 SEMANAS

Com o bebê se desenvolvendo, o corpo começa a produzir hormônios típicos da gestação: o Beta-HcG (aquele que indica a gravidez), a progesterona e o estrogênio. Esses hormônios são responsáveis pelas mudanças no corpo da mãe para o desenvolvimento e crescimento saudável do bebê.

Esses hormônios estão relacionados com alguns desconfortos bem típicos do início da gestação, tais como:



**SONO
EXCESSIVO**



**SALIVAÇÃO
EXCESSIVA**



**CONSTIPAÇÃO
INTESTINAL**



ENJOOS



VÔMITOS



AZIA

Muitos desses sintomas podem ser controlados e minimizados com mudanças na alimentação da gestante. Veja as dicas a seguir:

► **Náuseas e vômitos:** fracione as refeições em cerca de seis por dia, evitando comer exageradamente. Evite alimentos fermentados (pães, leite, bebidas gaseificadas), diminua o consumo de alimentos gordurosos, e sabores muito fortes (doces, frituras e alimentos condimentados). Evite deitar logo após as refeições e líquidos durante as refeições. **Prefira:** bolacha de arroz integral ou torradas no lugar do pão. Alimentos gelados, salgados e azedos são mais tolerados. Gelo de limão, água aromatizada com gelo, limão, gengibre e os cristais de gengibre também ajudam muito! **Alimentos positivos:** banana nanica, mamão, limão, gengibre, espinafre, rúcula, brócolis, agrião, frutas cítricas e grãos integrais. A suplementação com vitamina B6 e gengibre podem amenizar os sintomas. **Sugestão:** acrescentar rodela de limão, laranja, gengibre ou hortelã na água.

► **Azia:** tente comer mais espaçadamente (alimentação fracionada), mastigue muito bem os alimentos, faça refeições pequenas e sem muita gordura.

- ▶ **Refluxo:** evite tomar mais de 150 ml de líquidos logo após as refeições (intervalo de pelo menos 30 minutos) e dê um intervalo de pelo menos 1 hora antes de deitar, o ideal é usar uma elevação para evitar o retorno dos líquidos.
- ▶ **Constipação intestinal:** prefira alimentos mais laxantes, com fibras (mamão, manga, ameixa, aveia, chia, cereais integrais) e consuma bastante água! Faça uma caminhada leve que vai ajudar a estimular o seu intestino.
- ▶ **Salivação excessiva:** evite alimentos muito ricos em amido (pão branco, batata, tapioca, polvilho, bolo e bolacha), frutas cítricas (limão, tangerina, laranja) e pepino. Escove os dentes logo após as refeições (ajuda se usar pasta de dente sabor menta).

PLANO ALIMENTAR QUALITATIVO PARA O PRIMEIRO TRIMESTRE

CAFÉ DA MANHÃ			
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Fruta * Pães/Cereais * Proteínas/Laticínios	* Suco verde* * Pão integral com queijo, tomate, azeite e ervas finas	* Fruta * Biscoito de arroz com ovo mexido * Leite com cacau	* Água com gengibre e limão * Fruta com aveia ou granola * Omelete com ervas
Obs.: alimentos secos (torrar/assar o pão, torrada, biscoito de arroz) ajudam a amenizar os enjoos matinais. Inclua sempre fontes de proteína (ovos, queijo, leite, patês caseiros) nessa refeição.			
*RECEITA:			
Suco verde: 1 fatia pequena de melão ou 1/2 maçã ou 1 fatia de abacaxi + 1 limão + folhas de hortelã e/ou couve + 1 colher (sobremesa) de gergelim + lasca de gengibre.			

LANCHE DA MANHÃ		
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO
* Fruta * Laticínios ou castanhas	* Fruta * Iogurte natural	* Fruta + castanhas (alternar entre amêndoas, castanha-do-brasil, nozes, castanha-de-caju) ou sementes (abóbora, girassol)

Obs.: a quantidade de alimentos nessa refeição vai depender do intervalo de tempo entre o café da manhã e o almoço.

ALMOÇO
ALIMENTOS
* Salada crua (alface, rúcula, agrião, cenoura, brotos, pepino, tomate, folhas de cenoura/beterraba etc.) – à vontade * Hortaliças cozidas (brócolis, couve, ora-pro-nóbis, abóbora, beterraba, quiabo, abobrinha, berinjela) * Carne, frango, peixe, suíno – 1 porção “palma da mão”. * Arroz 7 grãos, ou arroz integral, ou arroz colorido * Feijão/lentilha/ervilha/grão-de-bico * Azeite de oliva extravirgem * Opcional: mamão, abacaxi ou figo ou laranja (com bagaço)
Atenção: use o mínimo de gordura e sal no preparo das refeições. Substitua o sal comum pelo sal de ervas. Na rotina alimentar, limite o consumo de carnes vermelhas para no máximo três vezes na semana e consuma peixes pelo menos duas vezes na semana (Sugestão: salmão, badejo, tilápia, linguado, pescada).

LANCHE DA TARDE			
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Fruta/Hortaliças * Pães/Cereais * Proteínas/Laticínios	* Sanduíche de frango, atum, sardinha ou queijo com salada - OU * Biscoito de arroz/Torrada * Ovo mexido ou cozido * Fruta - OU * Pão integral com homus ou antepasto de berinjela	* Fruta * Iogurte natural * Castanhas - OU * Sorbê de fruta* (receitas)	* Panqueca de banana - OU * Bolinho integral caseiro - OU * Crepioca com fibras

Obs.: a quantidade de alimentos nessa refeição vai depender do intervalo de tempo entre o café da manhã e o almoço.

Se o jantar for mais tarde, você poderá realizar dois lanches à tarde e não ter necessidade da ceia.

JANTAR		
SOPA	“JANTAR”	“LANCHE”
* Sopa de feijão, ervilha ou lentilha enriquecida com hortaliças (couve, cenoura, berinjela etc.) e azeite extravirgem - OU * Sopa de frango/carne com legumes Condimento opcional: gengibre. Usar pouco sal e acrescentar alho	* Peixe, frango, carne bovina ou suína grelhada com legumes cozidos e salada - OU * Igual ao almoço	* Sanduíche/Tapioca/Panqueca integral salgada com recheio proteico e salada - OU * Quibe assado / Torta integral de frango, atum ou sardinha com salada / Suco verde

O ideal é que o jantar seja realizado, no mínimo, 2h antes de dormir.

Gestantes com diabetes devem evitar tapioca e outras farinhas refinadas (farinha de trigo comum, polvilho, farinha de arroz, fubá etc.).

CEIA		
1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Mingau ou vitamina (leite de vaca ou bebida vegetal + fruta + aveia)	* 1 porção de castanha	* 1 porção de fruta
Obs.: a ceia é opcional. Evite o consumo de carboidratos refinados de forma isolada (biscoitos, torradas, pães).		

Suplementação necessária no primeiro trimestre: vitamina B9, preferencialmente na forma Metilfolato. Outros suplementos podem ser necessários de acordo com a avaliação do obstetra e/ou nutricionista.



5.2 SEGUNDO TRIMESTRE: 14 A 27 SEMANAS

A partir de 14 semanas de gestação, há uma queda na produção de hormônio HCG e, conseqüentemente, um alívio dos sintomas de enjoos, tão comuns no primeiro trimestre.

É uma fase que tende a ser mais confortável na gravidez e um momento de se materializar a ideia de um bebê em crescimento: o feto se mexe e, entre 15 e 20 semanas, a gestante geralmente já consegue perceber os movimentos; o útero já se expandiu bastante e a barriguinha começa a ficar mais evidente.

No segundo trimestre, o feto começa a desenvolver os sentidos e a alimentação materna contribui para o início da estimulação do paladar desse bebê em formação. Mais um motivo para ter uma alimentação saudável, variada e equilibrada ao longo da gestação!

Outro ponto importante a se destacar: o aumento da progesterona lentifica o ritmo intestinal, contribuindo para a constipação. Além disso, existe um risco aumentado para resistência à insulina relacionada aos hormônios placentários que começam a ser produzidos a partir do segundo trimestre de gestação.

Para evitar e controlar essas alterações, siga as orientações a seguir:

► **Constipação intestinal:** beba, no mínimo, 2 litros (8 copos) de água por dia, consuma hortaliças, pães com fibras, frutas secas (ameixa, damasco, figo etc.), farelo de linhaça, aveia e outros alimentos ricos em fibra. Prefira o consumo de frutas laxantes (mamão, manga, ameixa, abacate etc.). Evite tapioca, polvilho, pão branco, macarrão comum, arroz branco e farinhas refinadas.

► **Resistência à insulina e diabetes gestacional:** faça refeições fracionadas (cerca de 5 a 6 refeições no dia), evitando comer exageradamente. Prefira alimentos ricos em fibras, como: frutas com casca e bagaço, hortaliças, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico) e cereais integrais (arroz integral, milho em espiga ou grãos, aveia, quinoa, farelo de trigo). Faça refeições completas, incluindo saladas e legumes, alimentos proteicos e cereal integral ou tubérculo. Nos lanches, evite comer alimentos fontes de carboidratos isoladamente (biscoito puro, pipoca, pão com manteiga ou geleia), prefira lanches que tenham fruta com gordura saudável (castanhas, sementes, amendoim) ou com proteína (iogurte, queijo, ovo cozido e outros). O consumo regular de doces e bebidas adoçadas deve ser evitado por todas as gestantes, podendo ser consumido eventualmente em pequenas quantidades.

No caso de diabetes gestacional, é fundamental fazer a monitoração da glicemia e ajustar as porções de alimentos fontes de carboidratos para manter os níveis de glicose dentro da meta. É recomendável restringir a ingestão de açúcar e carboidratos refinados, sendo permitido o uso de adoçantes de estévia ou xilitol em pequenas quantidades, se necessário. O ideal é tentar se acostumar com o sabor natural dos alimentos e aceitar os diferentes sabores: azedo, amargo, levemente salgado e doce natural das frutas.

PLANO ALIMENTAR QUALITATIVO PARA O SEGUNDO TRIMESTRE

CAFÉ DA MANHÃ		
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO
* Fruta * Pães/Cereais * Proteínas/Laticínios	* Suco vermelho* * Panqueca nutritiva ou crepioca*	* Vitamina de fruta com aveia (opcional: cacau). * Biscoito de arroz/pão integral com ovo mexido ou patê proteico

Obs.: evite o consumo de carboidratos de forma isolada (pão com geleia), inclua sempre uma fonte de proteína (ovos, patês, homus, castanhas) e fibras (frutas, farelo de aveia, semente de linhaça).

*RECEITA:

Suco vermelho: 1 fatia pequena de melancia com a parte branca + 1 colher de sopa de beterraba + 1 colher (sobremesa) de gergelim + lasca de gengibre.

Panqueca: misturar: 1 ovo + 1 banana pequena + 2 colheres de farelo de aveia + 1 colher de farinha de amêndoas – grelhar as panquecas.

Crepioca: 1 ovo + 2 colheres de goma de tapioca + 1 colher de farelo de aveia + 1 colher de queijo *cottage*.

LANCHE DA MANHÃ		
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO
* Fruta * Laticínios e/ou castanhas e/ou cereais	* Fruta * Iogurte natural * Farelo de aveia	* Fruta ou água de coco * Castanhas (alternar entre amêndoas, castanha-do-brasil, nozes, castanha-de-caju) ou sementes (abóbora, girassol)

Obs.: a quantidade de alimentos nessa refeição vai depender do intervalo de tempo entre o café da manhã e o almoço.

ALMOÇO
ALIMENTOS
* Salada crua (alface, rúcula, agrião, cenoura, brotos, pepino, tomate, folhas de cenoura/beterraba etc.) – à vontade * Hortaliças cozidas (brócolis, couve, ora-pro-nóbis, abóbora, beterraba, quiabo, abobrinha, berinjela) – à vontade * Carne, frango, peixe, suíno, vísceras – 1 porção “palma da mão” * Arroz 7 grãos, arroz integral ou arroz colorido ou arroz com quinoa * Feijão/lentilha/ervilha/grão-de-bico * Azeite de oliva extravirgem * Opcional: mamão, abacaxi, figo ou laranja (com bagaço)

Obs.: recomendação para gestantes com diabetes gestacional: acrescentar Psyllium – 1 colher de sopa (10 g) e batata Yacon – 1 porção (40 g).

Atenção: use o mínimo de gordura e sal no preparo das refeições. Substitua o sal comum pelo sal de ervas. Na rotina alimentar, limite o consumo de carnes vermelhas para no máximo três vezes na semana e consuma peixes, pelo menos, duas vezes na semana.

LANCHE DA TARDE			
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Fruta/Hortaliças * Pães/Cereais * Proteínas/Laticínios	* Sanduíche de frango ou atum/ Sardinha com salada + * Suco natural ou água de coco - OU * Biscoito de arroz/Torrada * Ovo mexido e guacamole	* Açaí caseiro ou sorbê de frutas com granola (Ver Re- ceitas)	* Panqueca de banana - OU * Bolinho integral caseiro - OU * Crepioca com fibras

Obs.: a quantidade de alimentos nessa refeição vai depender do intervalo de tempo entre o café da manhã e o almoço.

Se o jantar for mais tarde, você poderá realizar dois lanches à tarde e não ter necessidade da ceia.

JANTAR		
SOPA	“JANTAR”	“LANCHE”
* Sopa de feijão, ervilha ou lentilha enri- quecida com hortalças (couve, cenoura, berinjela etc.) e azeite extravirgem - OU * Sopa de frango/carne com legumes Condimento opcional: gengibre. Usar pou- co sal e acrescentar alho. Pode acrescentar coentro/couve picadinha e/ou semente de abóbora	* Peixe, frango, carne bovina ou suína grelhada com quinoa/ milho/batata, legumes cozi- dos e salada - OU * Igual almoço	* Sanduíche/Panqueca integral /Tapioca/ Cus- cuz com recheio proteico e salada - OU * Quibe assado /Torta integral de frango, atum ou sardinha com salada ou suco verde

O ideal é que o jantar seja realizado, no mínimo, 2 h antes de dormir.

Gestantes com diabetes devem evitar tapioca e outras farinhas refinadas (farinha de trigo comum, polvilho, farinha de arroz, fubá etc.)

CEIA		
1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Mingau ou vitamina (leite de vaca ou bebida vegetal + fruta + aveia)	* Iogurte/Coalhada * Castanha	* Fruta * Castanha/Iogurte
Obs.: a ceia é opcional. Evite o consumo de carboidratos refinados de forma isolada (biscoitos, torradas, pães).		

Suplementação necessária no segundo trimestre: polivitamínico contendo vitaminas A, C, D, E, ferro, magnésio, zinco e complexo B. Se tiver baixo consumo de peixes, recomenda-se suplementar com ômega 3 (óleo de peixe ou de algas marinhas). Se tiver constipação intestinal persistente, um suplemento de probióticos pode ajudar a melhorar os sintomas. Gestantes que precisam aumentar o consumo de proteína podem incluir 10 g de colágeno por dia. Outros suplementos podem ser necessários de acordo com a avaliação do obstetra e/ou nutricionista.



5.3 TERCEIRO TRIMESTRE: 28 A 40 SEMANAS

Chegou o último trimestre! Nessa reta final, o feto está praticamente formado e agora vai amadurecer os órgãos, ganhar peso e se preparar para o nascimento.

Nessa fase, a mudança de postura é muito evidente e o cansaço costuma incomodar bastante as gestantes. Procure ajuda de um fisioterapeuta ou educador físico para aprender exercícios e alongamentos que possam aliviar os desconfortos típicos desses últimos meses.

Outros sintomas bem característicos dessa fase são o inchaço, devido à retenção hídrica, e a azia, devido à compressão do estômago pelo útero aumentado. Para aliviar esses sintomas, siga as seguintes recomendações:

- ▶ **Pirose (queimação ou azia):** fazer pequenas refeições, comer devagar, mastigar bem os alimentos, evitar ficar mais de 3h sem se alimentar, evitar estresse durante as refeições, evitar alimentos gordurosos.
- ▶ **Refluxo:** evite tomar mais de 150 ml de líquidos logo após as refeições (intervalo de pelo menos 30 m) e dê um intervalo de pelo menos 1h antes de deitar, o ideal é usar uma elevação para evitar o retorno dos líquidos.
- ▶ **Retenção de líquido:** beba, no mínimo, 2 l de água diariamente; reduza o consumo de sal, prefira temperos naturais, especialmente as ervas aromáticas (cheiro-verde, alecrim, salsa, orégano, manjerição etc.) que ajudam evitar a retenção de líquidos. Reduza o consumo de açúcar e carboidratos refinados, pois o aumento de insulina também agrava a retenção hídrica. Mantenha-se ativa, fazendo caminhada ou outros exercícios físicos rotineiramente, pois isso facilita a eliminação de líquidos acumulados. Ao final do dia, deite-se e eleve as pernas para aliviar o inchaço dos membros inferiores.

PLANO ALIMENTAR QUALITATIVO PARA O SEGUNDO TRIMESTRE

CAFÉ DA MANHÃ		
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO
* Fruta * Pães/Cereais * Proteínas/Laticínios	* Suco verde ou água de coco * Cuscuz nutritivo com ovo ou crepioca * Pode acrescentar queijo magro	* Vitamina de fruta com aveia * Biscoito de arroz/Pão integral com ovo mexido ou patê proteico ou pasta de amendoim/Castanha

Obs.: coma devagar e com tranquilidade.

LANCHE DA MANHÃ		
GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO
* Fruta * Laticínios e/ou castanhas e/ou cereais	* Fruta e/ou iogurte natural com aveia ou granola	* Fruta ou água de coco * Castanhas (alternar entre amêndoas, castanha-do-brasil, nozes, castanha-de-caju) ou sementes (abóbora, girassol)

Obs.: a quantidade de alimentos nessa refeição vai depender do intervalo de tempo entre o café da manhã e o almoço.

ALMOÇO
ALIMENTOS
* Salada crua (alface, rúcula, agrião, cenoura, brotos, pepino, tomate, folhas de cenoura/beterraba etc.) – à vontade * Hortaliças cozidas (brócolis, couve, ora-pro-nobis, abóbora, beterraba, quiabo, abobrinha, berinjela) – à vontade * Carne, frango, peixe, suíno, vísceras – 1 porção “palma da mão” * Arroz 7 grãos ou arroz integral ou arroz colorido ou arroz com quinoa * Feijão/lentilha/ervilha/grão-de-bico * Azeite de oliva extravirgem * Opcional: mamão ou abacaxi ou figo ou laranja (com bagaço)
<i>Atenção: use o mínimo de gordura e sal no preparo das refeições. Substitua o sal comum pelo sal de ervas. Na rotina alimentar limite o consumo de carnes vermelhas para no máximo três vezes na semana e consuma peixes pelo menos duas vezes na semana.</i>

LANCHE DA TARDE

GRUPOS ALIMENTARES	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Fruta/Hortaliças * Pães/Cereais * Proteínas/Laticínios	* Sanduíche de frango ou atum/sardinha com salada * Suco natural ou água de coco - OU * Biscoito de arroz/Torrada/ * Ovo mexido e guacamole	* Mingau de aveia com frutas - OU * Iogurte com frutas e aveia	* Panqueca de banana - OU * Bolinho integral caseiro * Pasta de amendoim sem açúcar

Obs.: a quantidade de alimentos nessa refeição vai depender do intervalo de tempo entre o café da manhã e o almoço.

Se o jantar for mais tarde, você poderá realizar dois lanches à tarde e não ter necessidade da ceia.

JANTAR		
SOPA	“JANTAR”	“LANCHE”
* Sopa de feijão, ervilha ou lentilha enriquecida com hortaliças (couve, cenoura, berinjela etc.) e azeite extravirgem OU * Sopa de frango/carne com legumes Condimento opcional: gengibre. Usar pouco sal e acrescentar alho. Pode acrescentar coentro/couve picadinha e/ou semente de abóbora	* Peixe, frango, carne bovina ou suína grelhada com quinoa/milho/batata, legumes cozidos e salada OU * Igual almoço	* Sanduíche/Panqueca integral/Tapioca/Cuscuz com recheio proteico e salada OU * Quibe assado/Torta integral de frango, atum ou sardinha com salada ou suco verde

O ideal é que o jantar seja realizado, no mínimo, 2 h antes de dormir.

Gestantes com diabetes devem evitar tapioca e outras farinhas refinadas (farinha de trigo comum, polvilho, farinha de arroz, fubá etc.)

CEIA		
1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	3ª OPÇÃO
* Mingau ou vitamina (leite de vaca ou bebida vegetal + fruta + aveia)	* Iogurte/Coalhada e * Castanha	* Fruta e * Castanha/iogurte

Obs.: a ceia é opcional. Evite o consumo de carboidratos refinados de forma isolada (biscoitos, torradas, pães).

Suplementação necessária no terceiro trimestre: polivitamínico contendo vitaminas A, C, D, E, ferro, magnésio, zinco e complexo B. Pode ser necessário suplementar cálcio, dependendo da ingestão de alimentos fontes. Gestantes que precisam aumentar o consumo de proteína podem incluir 10 g de colágeno por dia. Outros suplementos podem ser necessários de acordo com a avaliação do obstetra e/ou nutricionista.

6 RECEITAS

GELO DE LIMÃO

Ingredientes:

- * 1 limão
- * 100 ml de água filtrada
- * Opcional: 2 fatias pequenas de gengibre em lascas

Como fazer: esprema o limão e misture o suco com a água filtrada e o gengibre, se desejar. Coloque na bandeja de gelo e leve ao freezer por 5h. Depois é só acrescentar na água ou chupar o gelo quando sentir desconforto.

MINGAU LAXANTE COM CHIA

Ingredientes:

- * 200 ml de leite ou bebida vegetal
- * 1 colher (sopa) de chia
- * 2 colheres (sopa) de aveia em flocos ou farelo de aveia
- * 4 ameixas secas sem caroço e picadas grosseiramente

Como fazer: misture os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar em fogo médio até ferver. Espere amornar e consuma em seguida.

VITAMINA LAXANTE

Ingredientes:

- * 4 ameixas sem caroço
- * 1 colher (chá) de chia
- * 1 colher (sopa) de aveia em flocos ou farelo
- * ½ mamão papaia
- * 1 copo de iogurte natural

Como fazer: à noite, coloque em um copo com 100 ml de água as ameixas, a chia e a aveia e deixe na geladeira. No dia seguinte, bata esses ingredientes com o mamão sem semente e o iogurte no liquidificador até ficar homogêneo. Tome em seguida.

CREMINHOS E SORBETS

Ingredientes:

- * 1 banana bem maduras e congeladas (nanica ou prata)
- * 3 colheres de sopa de abacate, ou 10 morangos, ou 1 polpa de açaí ou ½ manga, ou 1 polpa de fruta ou 2 colheres (sobremesa) de geleia 100% fruta

Opcionais: cacau, pasta de amendoim/castanha, leite de coco, aveia

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no processador ou mixer

SUCO VERDE

Ingredientes:

- * 1 fatia pequena de melão, ou 1/2 maçã, ou 1 fatia de abacaxi
- * 1 limão
- * ½ xícara de folhas de hortelã e/ou couve
- * 1 colher (sobremesa) de gergelim
- * lasca de gengibre

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador com 100 mL de água.

SUCO VERMELHO

Ingredientes:

- * 1 fatia pequena de melancia com a parte branca
- * 1 colher de sopa de beterraba
- * 1 colher (sobremesa) de gergelim
- * lasca de gengibre

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador com 100 mL de água.

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- * 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- * 1 ovo
- * 1 banana pequena (nanica)

Modo de preparo: Bata o ovo com um garfo ou mixer. Amasse a banana e misture com o ovo. Acrescente a aveia e misture até formar uma massa homogênea (pode bater a massa no mixer para obter uma massa ainda mais homogênea). Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe as panquecas dos dois lados. Se necessário, unte a frigideira com pouco óleo.

Dica: fazendo panquecas pequenas, fica mais fácil virá-las sem quebrar. Para fazer panquecas grandes, espalhe a massa no fundo da frigideira, deixe em fogo baixo e tampe a frigideira enquanto estiver assando o fundo. Vire quando estiver soltando do fundo, com o auxílio de uma espátula.

Rendimento: 4 panquecas pequenas.

Variações:

PANQUECA DE BANANA COM COCO: 1 ovo + 1 colher (sopa) de farinha de coco + 1 colher (sopa) de aveia + 50 ml de leite de coco + 1 banana amassada.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

PANQUECA DE BANANA COM CACAU: 1 ovo + 1 colher (sopa) de aveia + 1 colher (sobremesa) de cacau + 1 banana amassada.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

PANQUECA DE BATATA-DOCE: 1 ovo + 2 colheres (sopa) de batata-doce cozida e amassada + 1 colher de aveia em flocos.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

PANQUECA DE AMEIXA COM CACAU: 1 ovo + 2 ameixas secas hidratadas + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos + 1 colher (chá) de cacau em pó.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

CREPIOCA NUTRITIVA: 1 ovo + 2 colheres (sopa) de massa de tapioca + 1 colher (chá) de chia ou farinha de linhaça + 1 colher (café) de cúrcuma.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco ou azeite e grelhe a panqueca.

PANQUECA DE MILHO: 1 ovo + 3 colheres (sopa) de flocão de milho (hidrate com 2 colheres de sopa de água) + temperos a gosto (açafraão, orégano, pitadinha de sal).

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco ou azeite e grelhe a panqueca.

CUSCUZ NUTRITIVO

Ingredientes:

- * 2 xícaras (chá) de flocos de milho (flocão)
- * ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos ou quinoa
- * 2 xícaras (chá) de água
- * Sal a gosto (pitadinha)
- * Manteiga de azeite

Modo de preparo: Em uma tigela, coloque o flocão, a aveia, a água e o sal, misture bem para hidratar e deixe a massa descansando por 10 minutos. Em uma cuscuzeira, encha o recipiente reservado para água até a metade, encaixe o suporte e despeje a massa hidratada, sem apertar. Leve ao fogo médio. Aproximadamente 15 minutos depois, apague o fogo. Coloque porções pequenas de manteiga de azeite sobre o cuscuz ou sirva com ovo mexido ou cozido.

Rendimento: 8 porções.

MANTEIGA DE AZEITE

Ingrediente:

- * 200 ml de azeite

Modo de preparo: Coloque o azeite em um potinho com tampa. Deixe no congelador de um dia para o outro. Depois, é só manter a manteiga de azeite na geladeira. Pode temperar com ervas naturais (alecrim, orégano etc.)

CUSCUZ DE MICRO-ONDAS

Ingredientes:

- * 2 colheres (sopa) de flocão de milho
- * 4 colheres (sopa) de água
- * 1 colher (sopa) de farinha de linhaça ou gérmen de trigo ou farinha de chia
- * Temperos a gosto (sal, orégano, açafrão)

Modo de preparo: Misture os ingredientes, coloque em uma tigelinha própria para micro-ondas e cozinhe no micro-ondas por 2 minutos.

Rendimento: 1 porção.

PATÊ DE FRANGO

Ingredientes:

- * 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- * ½ xícara (chá) de ricota amassada
- * 3 colheres (sopa) de azeite
- * 1 colher (café) de sal
- * 1 colher (café) de ervas desidratadas à escolha: salsa, orégano, tomilho ou alecrim
- * Cenoura ralada, alho triturado, tomate seco (opcional)

Modo de preparo: Misture bem os ingredientes e guarde em pote com tampa na geladeira.

Validade: 3 dias.

Variações: o frango pode ser trocado por atum ou sardinha, sem o óleo da lata. A ricota pode ser trocada por cottage, tofu orgânico ou *homus* (pasta árabe de grão-de-bico). O azeite pode ser trocado por requeijão, *cream cheese* ou maionese, mas lembre-se de que essas são opções ultraprocessadas e não devem ser usadas regularmente.

Rendimento: 10 porções.

PATÊ DE RICOTA COLORIDA

Ingredientes:

- * 1 xícara (chá) de ricota
- * 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- * 1 xícara de cenoura, beterraba ou abobrinha ralada
- * 1 pitada de sal
- * Orégano, cheiro-verde ou açafrão (opcional)

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes ou bata no mixer.

Rendimento: 10 porções.

GUACAMOLE

Ingredientes:

- * abacate
- * 2 tomates (opcional)
- * Coentro a gosto
- * ½ cebola
- * 1 colher (café) de sal

Modo de preparo: Pique o coentro, o tomate e a cebola. Esprema o abacate em uma tigela com o sal. Misture todos os ingredientes.

Dica: se quiser, pode adicionar 1 colher (sopa) de suco de limão ao guacamole.

Rendimento: 8 porções.

PASTA DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes:

- * 500 g de grão-de-bico
- * 4 colheres de tahine (pasta de gergelim)
- * 3 dentes de alho
- * 2 limões
- * 2 colheres (sopa) de azeite
- * Cebola, salsa e cebolinha a gosto

Modo de preparo: Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, coloque o grão-de-bico em uma panela com água e sal para ferver, por 25 minutos. Reserve 1 copo da água que ferveu o grão-de-bico. Depois, retire a casca do grão-de-bico e coloque-o no liquidificador com a água reservada, bata e acrescente sal, tahine, limão, alho, um pouco de cebola, cebolinha verde e azeite. Prove e coloque cada ingrediente a gosto. Formará um creme igual a um purê. Coloque em uma vasilha e sirva com pães integrais ou torradas.

Dica: para congelar o homus, basta separar o purê antes de acrescentar os ingredientes.

Rendimento: 25 porções.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de gestantes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 15 p. Fascículo 3.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia para a organização da Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 51 p.

BROWN, B; WRIGHT, C. Safety and efficacy of supplements in pregnancy. **Nutr. Rev.**, v. 1, n. 78(10), p. 813-826, 2020 Oct. DOI: 10.1093/nutrit/nuz101.

CRICHTON, M; DAVIDSON, A.R.; INNERARITY, C. *et al.* Orally consumed ginger and human health: an umbrella review. **Am J Clin Nutr.**, v. 7, n. 115(6), p. 1511-1527, Jun. 2022. DOI: 10.1093/ajcn/nqac035. PMID: 35147170; PMCID: PMC9170469.

ELANGO, R.; BALL, R. O. Protein and Amino Acid Requirements During Pregnancy. **Adv Nutr.**, v. 15, n. 7(4), p. 839S-44S, Jul. 2016. DOI: 10.3945/an.115.011817. PMID: 27422521; PMCID: PMC4942872.

JUDGE, M. P. Omega-3 Consumption During Pregnancy to Support Optimal Outcomes. **J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.**, v. 47, n. 3, p. 429-437, May 2018. DOI: 10.1016/j.jogn.2017.06.004. Epub 2017 Jul 20. PMID: 28736266.

MARSHALL, N. E.; ABRAMS, B.; BARBOUR, L.A. *et al.* The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. **Am J Obstet Gynecol.**, v. 226, n. 5, p. 607-632, May 2022. DOI: 10.1016/j.ajog.2021.12.035. Epub 2021 Dec 27. PMID: 34968458; PMCID: PMC9182711.

REIJONEN, J. K.; TIHTONEN, K. M. H.; UOTILA, J. T. *et al.* Dietary fibre intake and lifestyle characteristics in relation to nausea or vomiting during pregnancy-a questionnaire-based cohort study. **J Obstet Gynaecol.**, v. 42, n. 1, p. 35-42, Jan. 2022. DOI: 10.1080/01443615.2021.1871886. Epub 2021 May 4. PMID: 33942705.

Saiba mais em: <https://saude.mpu.mp.br/servicos/publicacoes/arquivos/alimentacao-adequada-e-saudavel.pdf>

