

10

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA NA GRAVIDEZ



MANTENHA UM
PESO ADEQUADO



FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA E COMPLETA



ESCOLHA BEM
OS ALIMENTOS



TENHA UMA
ROTINA ALIMENTAR



COMA NA
DOSE CERTA



NÃO FAÇA DIETAS
RESTRITIVAS



BEBA ÁGUA



LIMITE A CAFEÍNA
E EXCLUA O ÁLCOOL



RESPEITE A SUPLEMENTAÇÃO
NUTRICIONAL

SIGA AS REGRAS DE SEGURANÇA
ALIMENTAR NA GRAVIDEZ



01

MANTENHA O PESO ADEQUADO

MANTENHA UMA **ALIMENTAÇÃO AJUSTADA** ÀS SUAS **NECESSIDADES NUTRICIONAIS** E ALIADA À PRÁTICA DE **ATIVIDADE FÍSICA**



Garanta um ganho de peso adequado durante a gravidez, de acordo com o seu IMC inicial

Índice de Massa Corporal (Kg/m ²) para o peso inicial	Aumento de peso por semana nos 2º e 3º trimestres
Baixo peso (< 18,5)	0,5 Kg
Normoponderal (18,5-24,9)	0,4 Kg
Excesso de peso (25,0-29,9)	0,3 Kg
Obesidade (≥ 30,0)	0,2 Kg
Gravidez de gémeos	0,7 Kg



Siga as recomendações alimentares deste guia



Pratique pelo menos 150 minutos de atividade física/semana (ex: 50min 3x/semana ou 30 min/dia)

02

FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COMPLETA!

Refeições Principais

Inicie a refeição com sopa de legumes



Beba água à refeição



Termine a refeição com uma peça de fruta



Metade do prato com hortícolas



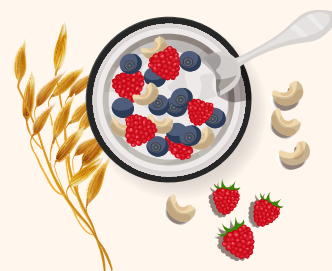
¼ do prato com uma fonte de cereais e derivados, tubérculos ou leguminosas

¼ do prato com carne, pescado ou ovos

**VARIADA
COMPLETA
EQUILIBRADA
COLORIDA
TODOS OS DIAS**

Pequeno-Almoço e Merendas

Combine laticínios, fruta, cereais integrais e frutos oleaginosos



03

ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS

Escolha bem os alimentos incluindo diariamente as fontes alimentares dos nutrientes cujas necessidades estão aumentadas durante a gravidez.

PROTEÍNA • ZINCO • FERRO

CARNE, PESCADO E OVOS

Consuma em cada uma das refeições principais cerca de 100 g deste grupo
Prefira carnes magras (coelho, frango, peru) e consuma 2 a 3 porções (233-350 g) de pescado por semana, com baixos níveis de metilmercúrio.

ZINCO • FOLATO • FERRO

CEREAIS E DERIVADOS

Dê preferência aos cereais integrais, pois são mais ricos em nutrientes e fibra. Preferir pão escuro ou de mistura é uma boa estratégia para aumentar o consumo de cereais integrais.

PROTEÍNA • ZINCO • FOLATO

LEGUMINOSAS

Acompanhe as refeições principais com leguminosas (feijão, grão, lentilhas...). 2-3 colheres de sopa, por exemplo adicionando-as na sopa.

PROTEÍNA • ZINCO • CÁLCIO

LATICÍNIOS

Consuma 3 porções de laticínios por dia

FOLATO • FERRO • CÁLCIO

FRUTA E HORTÍCOLAS

Consuma 4 peças de fruta, 2 sopas por dia e acompanhe as refeições principais com hortícolas

Consuma pelo menos uma peça de fruta rica em vitamina C – kiwi e laranja – e hortícolas de folha verde escura.

ZINCO • FERRO • CÁLCIO

FRUTOS OLEAGINOSOS

Consuma uma porção de frutos oleaginosos (nozes, amêndoas...). Pelo menos 1 porção pequena (20 g), 4 vezes por semana.

DÊ PREFERÊNCIA A “PRATOS DE PANELA”, SÃO MÉTODOS QUE PROTEGEM OS NUTRIENTES



COZINHAR

Cozinhe com azeite (moderação na quantidade adicionada)

Adicione especiarias e ervas aromáticas, em vez de sal

Adicione hortícolas para conferir sabor

NUTRIENTES A CONSUMIR EM MENOR QUANTIDADE GORDURA, GORDURA SATURADA, SAL (SÓDIO), AÇÚCAR

Use o decodificador de rótulos para escolher bem os alimentos

ALIMENTOS POR 100 g

	GORDURA (lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS POR 100 mL

	GORDURA (lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,7g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Máx. 1 colher de chá de sal/dia



Produtos Processados | Fritos | Snacks | Bebidas açucaradas | Doces

04

TENHA UMA ROTINA ALIMENTAR

SEJA REGULAR NO NÚMERO DE REFEIÇÕES DIÁRIAS, EVITANDO PASSAR O DIA A PESTICAR!

Nesta fase o apetite pode estar aumentado e manter uma rotina alimentar diária, com refeições frequentes e regulares, pode ser uma estratégia importante para promover a saciedade e reduzir a probabilidade de uma ingestão excessiva.



INTERCALE AS TRÊS REFEIÇÕES PRINCIPAIS, PEQUENO-ALMOÇO, ALMOÇO E JANTAR, COM DUAS A TRÊS PEQUENAS REFEIÇÕES INTERMÉDIAS (MERENDAS)

*Pode optar por duas merendas durante a tarde, ou, por uma merenda durante a tarde e uma ceia depois do jantar.

05

COMA NA DOSE CERTA

As necessidades energéticas estão ligeiramente aumentadas durante a gravidez (cerca de 500 kcal), o que se pode traduzir em acrescentar mais uma merenda ao seu dia alimentar habitual.

COMA PARA NÃO POR 2

MERENDA

- 1 pão
- 1 porção laticínios
- 1 peça de fruta
- 1 porção de frutos oleaginosos



O AUMENTO DESTAS 500 KCAL DEVE SER À CUSTA DE ALIMENTOS RICOS EM NUTRIENTES, VITAMINAS E MINERAIS

06

NÃO FAÇA DIETAS RESTRITIVAS

A gravidez não é o momento para fazer uma dieta para a perda de peso e lembre-se que uma alimentação saudável é uma alimentação sem restrições!

Inclua diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos alimentos, incluindo do grupo dos CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

SÃO BOAS FONTES DE

**FOLATO
FERRO
ZINCO**



E não se esqueça das LEGUMINOSAS

07

BEBA ÁGUA



8 - 10 copos
por dia

**AJUDA-A A MANTER-SE
HIDRATADA E MAIS SACIADA**



Refrigerantes



EVITE



Sumos de fruta

08

LIMITE A CAFEÍNA, EXCLUA O ÁLCOOL

A ingestão de cafeína não deve
ser superior a 200 mg/dia

**O CONSUMO DE BEBIDAS
ALCOÓLICAS ESTÁ
TOTALMENTE DESACONSELHADO
NA GRAVIDEZ E LACTAÇÃO**

200 mg/ dia de cafeína equivale a:



aprox. 2 cafés
expresso



aprox. 6 chávenas
de chá (250 mL)

Tenha atenção ao consumo
de outras bebidas como o
chá preto e o chá verde



**Não há qualquer
quantidade ou
momento de consumo
considerado seguro!**

09

RESPEITE A SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL

A suplementação só deverá ser iniciada após avaliação e
prescrição pelo profissional de saúde que a acompanha

**RESPEITE A
SUPLEMENTAÇÃO
RECOMENDADA**



**IODO
FERRO
ÁCIDO FÓLICO**

10

SIGA AS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR NA GRAVIDEZ

Nesta fase o sistema imunitário pode estar particularmente comprometido, pelo que é muito importante adotar e reforçar certas práticas.

5 CHAVES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA

1 MANTER A LIMPEZA

Lave adequadamente as mãos antes de iniciar a preparação/cofeção dos alimentos e frequentemente durante o processo.

Higienize adequada e frequentemente as superfícies, equipamentos e utensílios utilizados na preparação/cofeção dos alimentos.

? PORQUE

Os microrganismos com origem no solo, água, animais e pessoas, são veiculados pelas mãos, podendo passar para roupas e utensílios, sobretudo para as tábuas de corte. O que pode resultar na transferência destes microrganismos para o alimento e provocar doenças de origem alimentar.



2 SEPARAR ALIMENTOS CRUS DE COZINHADOS

Separe carne e peixe crus de outros alimentos e utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados.

? PORQUE

Alimentos crus, especialmente a carne, o peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos. Estes podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem, caso não os mantenha separados.



3 CONFECIONAR BEM OS ALIMENTOS

Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe. As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C.

4 MANTER OS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Não deixe os alimentos cozinhados mais de 2 horas à temperatura ambiente. Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C). E mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60°C) até ao momento de serem servidos.

SABIA QUE

A temperatura interna mínima de segurança é diferente nos alimentos.



Carne mal passada
T°C interna 74-77°C



Peixe bem cozinhado
(carne firme)
T°C interna 63°C



Gema e clara firmes,
T°C interna 68°C

5 UTILIZAR MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS

Lave muito bem a fruta e os hortícolas (lavagem prolongada com água corrente e abundante; no caso dos hortícolas de folha, a lavagem de ser folha a folha), em especial aqueles que vão ser consumidos em cru.

Consulte os rótulos e respeite os prazos de validade e as respetivas condições de conservação.

O termómetro de cozinha é útil para garantir a temperatura interna adequada nos alimentos.

SABIA QUE

Existe um espaço certo para cada um dos alimentos no frigorífico.

SABIA QUE

Os rótulos podem conter diferentes menções sobre o prazo de validade.

Consumir até

Alimentos perecíveis (alimentos que se estragam facilmente)
Consumo após a data indicada está desaconselhado.

Consumir de preferência antes de

Validade < 3 meses

Consumir de preferência antes do fim de

Validade > 3 meses

Podem ser consumidos após a data indicada desde que respeitadas as regras de conservação (avale a cor, a textura e o cheiro).

ZONA SUPERIOR (A MAIS FRIA)
Iogurtes, queijos, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.

ZONA INTERMÉDIA
Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

PRATELEIRA INFERIOR
Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes de modo a evitar o derrame de líquidos resultantes da descongelação.

GAVETAS INFERIORES
Hortícolas, frutas e leguminosas frescas.



PORTA
Manteiga, margarina, leite, água, ...

SIGA AS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR NA GRAVIDEZ



EVITE ESTES ALIMENTOS

Pescado, marisco e bivalves



Não consuma estes produtos crus ou mal cozinhados. Evite tubarão (cação), tintureira, peixe-espada, cavala e peixe-batata e outros com elevado teor de metilmercúrio, de acordo com a tabela da página seguinte, bem como ceviche, sushi e sashimi.

Evite também pescado fumado refrigerado (ex: salmão, atum, cavala) e patês de pescado ou marisco.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Salmonella*, *Listeria*, *E. coli*, toxinas e metais pesados



FAÇA ESCOLHAS SEGURAS

Escolhas seguras

Cozinhe totalmente o pescado (bem cozinhado até obter carne firme) bem como marisco e bivalves (até atingir o ponto de fervura).

Opte por sardinha, bacalhau, arenque, pescada e linguado. Conservas de pescado também são uma opção segura.



Carne e seus produtos

Não consuma carne crua ou mal cozinhada (vermelha ou de aves). Evite carnes frias curadas ou fumadas (ex: chouriço, salame, paio) e patês de carne.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *E. coli*, *Salmonella*, *Campylobacter* e *Toxoplasma gondii*

Escolhas seguras

Cozinhe totalmente a carne (evitar a carne mal passada). Respeitar as instruções de conservação e os prazos de validade.



Ovos

Não consuma ovos crus ou mal cozinhados. Não consuma sobremesas com ovos crus (ex: mousse, tiramisu, gelados), massa crua de bolos e de outros produtos similares, nem maionese e molhos caseiros preparados com ovo cru.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Salmonella*

Escolhas seguras

Cozinhe totalmente os ovos (gema e clara firmes). Em receitas que incluam ovos crus, opte por ovos pasteurizados.



Leite e derivados

Não consuma leites não pasteurizados (vaca, cabra, ovelha), nem queijos de pasta mole ou mal curados (ex: brie, camembert, roquefort, chèvre).

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Campylobacter*, *Listeria*, *Salmonella*, *E. coli* e *Toxoplasma gondii*

Escolhas seguras

Opte por 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 e fruta

Não consuma mal lavados ou não desinfetados; crus, caso não exista a certeza de uma higiene adequada na sua preparação (ex: em restaurantes); saladas de fruta pré-embaladas; sumos de fruta não pasteurizados.

Não consuma bebidas fermentadas, incluindo cidra, kombucha e kefir (podem conter álcool, mesmo que em pouca quantidade). Evite os morangos, framboesas e amoras.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Listeria*, *Salmonella*, *E. coli* e *Toxoplasma gondii*

Escolhas seguras

Opte por hortícolas e fruta fresca bem lavados ou congelados; hortícolas, fruta e rebentos cozinhados. Para uma higienização correta dos hortofrutícolas: lave-os em água corrente, de preferência imediatamente antes de cozinhar ou servir. Consuma sumos de fruta apenas preparados em casa e logo após a sua preparação.



Refeições pré-confeccionadas

Evite quiches, croquetes, rissóis, bem como 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.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Listeria* e *Salmonella*

Escolhas seguras

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

SIGA AS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR NA GRAVIDEZ

RECOMENDAÇÕES DE CONSUMO DE PESCADO DEVIDO À PRESENÇA DE MERCÚRIO

NÃO COMER MAIS DO QUE 3 PORÇÕES POR SEMANA

RISCOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE PEIXE

O consumo de peixe em quantidade superior (>3 porções por semana) poderá apresentar riscos devido à presença de mercúrio.

Limite/evite o consumo de espécies de peixe com alto teor de mercúrio (**espécies a não consumir mais do que uma vez por mês e espécies a evitar e a tentar não comer durante a gravidez**).

NÃO COMER MENOS DO QUE 2 PORÇÕES POR SEMANA

BENEFÍCIOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE PEIXE

O consumo de peixe em quantidade inferior a 2 porções poderá comprometer os importantes benefícios associados ao consumo de pescado, nomeadamente ao nível do neurodesenvolvimento fetal.

Esta tabela ajuda a identificar as espécies de pescado que devem ser privilegiadas/limitadas durante a gravidez, tendo em conta os seus níveis de mercúrio

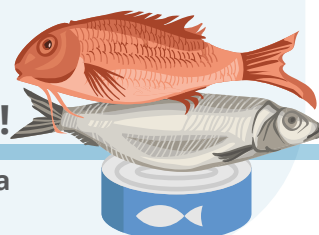
SEMPRE QUE DESEJAR	NÃO MAIS DO QUE 1 VEZ POR MÊS	EVITE ESTES ALIMENTOS
Anchova Arenque Atum em lata Bacalhau Carapau Dourada Escamudo Linguado Pescada Sardinha Solha Truta arco-íris	Cação Cavala Enguia Espadarte Espadim Esturção Fanecão Garoupa Goraz Halibut Lúcio Maruca	Moreia Pargo Peixe-Espada Peixe-Gato Peixe-vermelho Perca Raia Robalo Salmão* Salmonete Tamboril Truta*
Camarão Caranguejo Lagosta Lagostim Lula Polvo		Alabote-do-Atlântico Anequim Atum fresco ou congelado Bonito Carocho Lixa Tintureira Tubarão Caranguejo (carne escura) Lagosta e grandes crustáceos similares (cabeça e torác) Ostras

* O problema destas espécies reside na contaminação por dioxinas que existe no Mar Báltico. A grande maioria do salmão comercializado em Portugal é proveniente desta região.

Nota: evite sempre o fígado dos peixes, uma vez que nesse órgão se acumulam altas doses de Mercúrio.

CONSUMA PEIXE NA DOSE CERTA!

2 a 3 porções (233-350 g) por semana



Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal
Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt