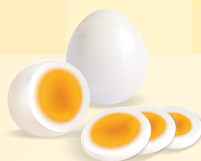
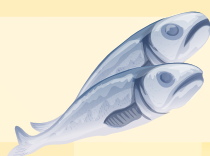


GUIA INFORMATIVO

QUAIS OS NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A MULHER GRÁVIDA?





QUAL A IMPORTÂNCIA DE MANTER UM ESTADO NUTRICIONAL ADEQUADO NA GRAVIDEZ?

Durante a gravidez, ocorrem alterações metabólicas e fisiológicas, de modo a assegurar o crescimento e o desenvolvimento do feto. Assim, verifica-se um aumento das necessidades nutricionais e, conseqüentemente, das recomendações alimentares e nutricionais neste período específico.

O comprometimento do estado nutricional da mulher nesta fase pode resultar em complicações para a mãe, para o feto e para o recém-nascido. Estes efeitos negativos no seu filho podem manter-se até à idade adulta.

Durante o segundo e terceiro trimestres da gravidez, o feto reserva nutrientes para utilizar nos primeiros anos de vida, onde há um crescimento acelerado. As necessidades energéticas (calorias) da mãe são superiores neste período, há um aumento considerável das necessidades de proteína, gordura e hidratos de carbono e, principalmente, de vitaminas e minerais. Desta forma, é fundamental ter uma alimentação nutricionalmente adequada.



QUAIS SÃO OS NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A MULHER DURANTE A GRAVIDEZ?

energia

Principais fontes



Pão



Arroz



Leguminosas
(feijão, grão)



Batata

As necessidades energéticas (calorias), estão aumentadas, principalmente nos 2º e 3º trimestres. Isto acontece para responder às mudanças no seu corpo, e garantir a sua saúde e para garantir o crescimento adequado do seu filho.

PRINCIPAIS FONTES:

Alimentos ricos em hidratos de carbono, como arroz, massa, pão, batata e hortícolas amiláceos, outros cereais e leguminosas.

proteína

Principais fontes



Carne



Peixe



Ovos



Leguminosas
(feijão, grão)

Devido principalmente ao desenvolvimento do filho, as necessidades de proteína estão aumentadas, especialmente no 3º trimestre. O défice de ingestão proteica pode comprometer o crescimento do feto.

AS FONTES DE ORIGEM ANIMAL têm maior biodisponibilidade e todos os aminoácidos essenciais. Assim, inclua os laticínios (leite, queijo, iogurte) ao pequeno-almoço e merendas; opte pela inclusão de carne, preferencialmente magra (coelho, frango e peru) e consuma pescado 2 a 3 vezes por semana (com baixos níveis de metilmercúrio).

AS FONTES ORIGEM VEGETAL não contêm todos os aminoácidos essenciais e a sua biodisponibilidade é menor, mas conjugada corretamente supre as necessidades – consuma as leguminosas e cereais no mesmo dia.

hidratos de carbono & fibra

Principais fontes



As necessidades de hidratos de carbono (HC) não estão aumentadas. No entanto, devido ao aumento das necessidades energéticas, pode haver um ligeiro aumento no consumo. Os HC ajudam a manter os níveis de glicose no sangue adequados, sendo fontes de energia para o organismo. Devem ser fonte de fibra, nutriente que ajuda a manter os níveis de glicose ("açúcar") estáveis no sangue e muito importante para a saúde gastrointestinal.

Para aumentar o consumo de fibra:

- Opte pela versão integral em metade das fontes de hidratos de carbono diárias (massa, arroz ou pão integrais, flocos de aveia).
- Prefira a fruta fresca em natureza, em vez de sumos ou purés.
- Nas refeições principais ocupe metade do prato com hortícolas.
- Escolha produtos integrais com teor reduzido de gordura, açúcar e sal (<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>).

gordura & ómega-3

Fontes a privilegiar



As necessidades de gordura não estão aumentadas na gravidez. No entanto, é muito importante assegurar o aporte adequado de ómega-3. Este é fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso central e da retina do feto.

- Inclua pelo menos uma pequena porção (20 g) de frutos oleaginosos (nozes, avelã, amendoim ou amêndoas), 4 vezes/semana.
- Na confeção e tempero, opte pelo azeite. Consuma com moderação.
- Consuma 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 (Ver Ponto 10 do Guia de aconselhamento "10 Recomendações para uma Alimentação Saudável e Segura na Gravidez").

ácido fólico

Para atingir a recomendação diária



As necessidades de ácido fólico (ou folato) durante a gravidez estão aumentadas, sendo aconselhada suplementação (400-800 µg/dia), particularmente, no período peri-concepcional e durante as primeiras 4 semanas de gestação.

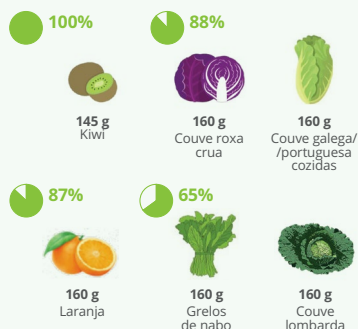
O ácido fólico suporta o crescimento da placenta e do feto. A deficiência de ácido fólico está associada ao aumento da incidência de malformações congénitas, defeitos do tubo neural, malformações cardíacas congénitas, aborto, baixo peso ao nascimento e parto prematuro.

FONTES ALIMENTARES:

Flocos de trigo integral | Farelo de trigo | Flocos de milho | Feijão frade | Agrião cru | Espargos | Espinafres crus | Amendoins | Couves de Bruxelas

vitamina C

Para atingir a recomendação diária



A recomendação de vitamina C, durante a gravidez, implica um consumo adicional de 10 mg/dia. Ser fumadora, consumir álcool em excesso, aumentam ainda mais as necessidades.

Níveis baixos de vitamina C estão associados a parto prematuro. Esta associação parece ocorrer pela função antioxidante da vitamina C e na promoção da absorção de ferro.

A suplementação conjunta de vitamina C e vitamina E é tóxica para o feto!

FONTES ALIMENTARES:

Pimento | Agrião cru | Kiwi | Laranja | Couves de Bruxelas

vitamina D

As necessidades de vitamina D não se alteram durante a gravidez.

Esta vitamina é importante para o crescimento e desenvolvimento dos ossos do seu filho e também ajuda a manter a saúde dos seus ossos.

Assim é recomendada a exposição solar diária moderada, tendo em conta as recomendações para a prevenção do cancro de pele.

cálcio

Para atingir a recomendação diária



As necessidades de cálcio não estão aumentadas na gravidez.

O cálcio é muito importante para o crescimento e desenvolvimento dos ossos do seu filho e ajuda a mantê-los saudáveis e é importante na regulação das contrações uterinas.

FONTES DE ORIGEM ANIMAL:

Laticínios (leite, queijo, iogurte) | Sardinha de conserva

FONTES DE ORIGEM NÃO ANIMAL:

Amêndoas | Couve galega | Avelãs | Figo seco | Agrião cru

ferro

Para atingir a recomendação diária



As necessidades de ferro não estão aumentadas na gravidez.

O ferro ajuda a aumentar o volume de sangue e a prevenir a anemia durante a gravidez, importante para garantir o fornecimento de oxigénio e os nutrientes necessários ao crescimento do feto.

Uma ingestão inadequada deste mineral pode aumentar o risco de baixo peso ao nascimento, prematuridade, aborto e perturbações no neurodesenvolvimento do feto.

FONTES DE ORIGEM ANIMAL:

Sardinha de conserva | Carnes magras | Carne de vaca | Ovo

FONTES DE ORIGEM NÃO ANIMAL:

Farelo de trigo | Flocos de trigo integral | Pistácio | Cajus | Leguminosas

iodo

Para atingir a recomendação diária



As necessidades de iodo estão aumentadas na gravidez, estando prevista a sua suplementação sob a forma de iodeto de potássio (150-200 µg/dia) desde o período da preconcepção.

A deficiência de iodo durante a gravidez compromete o desenvolvimento cognitivo do seu filho.

FONTES ALIMENTARES:

Bacalhau | Carapau | Leite | Iogurte | Queijo | Ovo

sódio

As necessidades de sódio não se alteram durante a gravidez.

Assim utilize pouco sal para cozinhar (até 5 g por dia) e evite o sal adicionado ao prato. Em alternativa utilize as ervas aromáticas. Leia os rótulos atentamente e compare as quantidades de sal!

cobre

As necessidades de cobre aumentam ligeiramente durante a gravidez.

O cobre é muito importante e fundamental para diversas funções do nosso organismo.

FONTES ALIMENTARES:

Sementes de girassol, sésamo e chia | Cajus

zinco

Para atingir a recomendação diária

24% a 37%



20 g
Farelo de trigo

16% a 25%



100 g
Polvo cozido

11% a 18%



80 g
Lombo de porco

8% a 11%



20 g
Queijo flamengo
30% gordura

As necessidades de zinco estão aumentada durante a gravidez, sendo aconselhado um aporte adicional de 1,6 mg/dia.

O zinco é um mineral que participa no rápido crescimento das células que ocorre durante a gravidez, reforça o seu sistema imunitário, e é determinante para o desenvolvimento cognitivo da criança.

Uma ingestão inadequada pode resultar em diferentes efeitos adversos no crescimento e neurodesenvolvimento do seu filho.

FONTES DE ORIGEM ANIMAL:

Queijo flamengo | Carne de vaca | Polvo | Carne de porco

FONTES DE ORIGEM NÃO ANIMAL:

Farelo de trigo | Flocos de aveia | Cajus

selénio

Para atingir a recomendação diária

100%



85 g
Atum de conserva
em água

25%



40 g
Farelo de Aveia

20%



25 g
Sementes
de sésamo

16%



55 g
Ovo cozido

As necessidades não estão aumentadas durante a gravidez.

Uma ingestão inadequada pode resultar em diferentes efeitos adversos no crescimento e neurodesenvolvimento do seu filho.

FONTES DE ORIGEM ANIMAL:

Atum de conserva | Sardinha de conserva

FONTES DE ORIGEM NÃO ANIMAL:

Farelo de aveia | Sementes de sésamo

magnésio

Para atingir a recomendação diária

48%



30 g
Farelo de trigo

23%



120 g
Peito de peru

19%



40 g
Flocos de trigo
integral

16%



40 g
Flocos de aveia

16%



100 g
Polvo cozido

As necessidades de magnésio não se alteram durante a gravidez.

A ingestão inadequada está associada à diminuição do risco de doença materna (pré-eclampsia), de nascimentos prematuros e atraso no crescimento no útero do seu filho.

FONTES DE ORIGEM ANIMAL:

Polvo | Perú

FONTES DE ORIGEM NÃO ANIMAL:

Cereais integrais | Amêndoas | Sementes de sésamo

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