O consumo de uma mistura equilibrada e saborosa de alimentos, poderá não só mantê-la saudável durante a gravidez, e abrir o caminho para um trabalho de parto mais fácil, mas também poderá ajudar a estabelecer os alicerces essenciais para o crescimento saudável do seu filho.

Energia

As necessidades de energia durante a gravidez vão aumentando de acordo com o trimestre da gestação. O consumo de energia adicional é recomendado apenas a partir do 2º trimestre de gravidez, em cerca de 340 e 450 kcal adicionais, para além das 2000 kcal recomendadas diariamente.

Proteína

Importância: Formação da placenta, crescimento dos tecidos uterinos e desenvolvimento e crescimento do bebé.

Fontes: Laticínios (leite, queijo, iogurte), leguminosas verdes e secas (feijão, grão de bico, favas, ervilhas, lentilhas) e cereais, carne, pescado e ovos.

Hidratos de carbono

Importância: Obtenção de glicose, principal fonte de energia e fundamental para o desenvolvimento do bebé.

Fontes: Cereais e seus derivados (arroz e massa, farinha, pão, flocos de cereais); tubérculos (batata); leguminosas secas (feijão, grão de bico, ervilhas) e fruta.

Ácido fólico

Importância: Redução do risco de desenvolvimento de malformações do tubo neural do bebé.

Fontes: Hortícolas de folhas verdes, leguminosas e cereias integrais.

Gordura (ácidos gordos essenciais)

Importância: Grande fornecedora de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), proteção contra o frio, desenvolvimento do cérebro e visão.

Fontes: Origem vegetal (azeite, margarina, frutos secos, frutos tropicais como pera-abacate e côco); Origem animal (manteiga, natas, gema de ovo, gordura de constituição das carnes e peixe).

Ferro

Importância: Em combinação com o sódio, potássio e água, ajuda a aumentar o volume sanguíneo e prevenir a anemia. É importante para o metabolismo energético e para o desenvolvimento do sistema nervoso fetal.

Fontes: Carne, peixe, leguminosas (feijão e grão-de-bico), hortícolas de folhas verde escuro.

Para melhorar a absorção de ferro, pode incluir-se uma fonte de vitamina C (ex. sumo de laranja natural) ao almoço e jantar, evitar a ingestão de chá ou café às refeições principais e deve misturar-se diferentes fontes de ferro (carne ou peixe com leguminosas ou vegetais).

Iodo

Importância: Favorecimento do desenvolvimento cognitivo fetal.

Fontes: carne, peixe, vegetais, leite e seus derivados.

Magnésio

Importância: Diminuição do risco de pré-eclampsia, nascimento de prematuros e atraso no crescimento intrauterino.

Fontes: Miolo de frutos secos (amêndoa, amendoim, avelã, caju) com casca, espinafres, feijão, fruta (banana e abacate).

Cálcio e vitamina D

Importância: O Cálcio é importante para os ossos e dentes saudáveis quer da mãe quer do bebé. A vitamina D é fundamental para a fixação do Cálcio e é fulcral para o equilíbrio entre os ossos e a formação do esqueleto e dentes do bebé.

Fontes: As melhores fontes de cálcio são o leite, produtos lácteos e alguns cereais. São exemplos de alimentos ricos em vitamina D o peixe gordo ou os ovos. A vitamina D é sobretudo produzida pela exposição ao sol (no entanto, deve utilizar um protetor solar e um chapéu, e evitar o sol entre as 11h30 e as 16h00).

Hidratação

A ingestão adequada de água durante a gravidez, incluindo a ingestão de água e de outras bebidas (como leite, sumos naturais e infusões) 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.

Consumo de cafeína

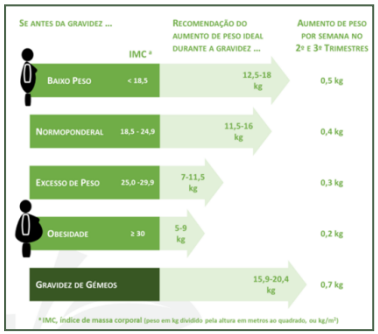
As mulheres grávidas devem evitar a ingestão de cafeína acima de 200 mg/dia.

Fontes de cafeína (DGS, 2015)

Produto alimentar	Cafeína (mg)
Café instantâneo (1 chávena)	60 - 70
Café expresso (1 chávena)	100 - 150
Chá (folhas/saquetas) (1 chávena)	20 - 60
Refrigerante tipo cola (1 lata - 33 mL)	35 - 65
Bebida energética	90

Alimentos e Porções por dia

Aumento de peso recomendado ao longo da gravidez



IMPORTANTE

- Fazer 5 a 6 refeições por dia, mais ou menos de 3 em 3 horas: pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 a 3 pequenos lanches;
- Privilegiar o consumo de hortícolas, iniciando as refeições com uma sopa de legumes;
- Preferir o peixe gordo (salmão, atum, sardinha) e as carnes brancas, como as aves e o coelho;
- Limitar o consumo de carne vermelha a 2 ou 3 vezes por semana;
- Consumir cerca de metade dos cereais, como pão, arroz e massa, sob a forma integral;
- Comer 3 a 4 porções de fruta por dia;
- Comer 3 porções de laticínios meio-gordos ou magros por dia;
- Preferir sempre os óleos vegetais, como azeite;
- Moderar o consumo de sal, utilizando pouco sal para cozinhar, não adicionando sal no prato e evitando produtos e alimentos com excesso de sal;
- Beber água suficiente para satisfazer a sede. Cerca de 2,3 L pode ser uma referência;
- Praticar atividade física moderada;
- Evitar as bebidas alcoólicas.

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Alimentação e nutrição na gravidez

Elaborado por Dra. Ivone Mota, Enf. Maria Inês Teixeira, AT. Maria do Carmo Teixeira
Última Revisão a 30/11/2022 pela Dra. Ivone Mota, Enf. Joana Sampaio, AT. Dilar Costa
Revisão em 2023