

Autor: Diana Rocha, Adília Rafael, Sérgio Sousa

Última atualização: 2017/03/25

Palavras-chave: Gravidez; Nutrição pré-natal; Alimentação; Nutrição

Resumo

A gravidez é um período determinante para a saúde do bebê e da mulher. Este período exige uma alimentação completa, equilibrada e variada, adaptada às necessidades da mulher e à fase de gestação na qual se encontra, excluindo definitivamente o mito da necessidade de comer por dois. Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam, sendo que uma alimentação equilibrada assegura à mãe os valores nutricionais e energéticos necessários ao normal desenvolvimento do bebê.

Conhecer as opções alimentares mais saudáveis durante a gravidez potencia um maior bem-estar físico e psicológico, e conseqüentemente melhor saúde da mãe e do bebê, permitindo uma vivência em pleno desta fase da vida. Por outro lado, sabe-se que uma alimentação equilibrada durante a gravidez está associada à diminuição de complicações intraparto e de muitas doenças na vida futura da criança e da mãe.

Alimentação na gravidez

A noção de que a mulher grávida deve comer por dois está perfeitamente errada. Não é a quantidade, mas sim a qualidade da alimentação que é determinante.

A grávida tem necessidades aumentadas de energia e de nutrientes, sendo este aumento dependente do tempo de gravidez, no entanto, não significa que deverá comer "por dois". Deve sim, ter especial atenção a alguns alimentos e nutrientes essenciais e que deverão ser incluídos na sua alimentação.

Necessidades calóricas

As necessidades energéticas na gravidez vão aumentando ao longo do tempo de gestação. Uma mulher não grávida com uma atividade física ligeira necessita de cerca de 2000 Kcal diárias. Este valor mantém-se no 1.º trimestre de gravidez sem necessidade de ajustamento. A partir do 2.º trimestre aumentam as necessidades calóricas diárias da grávida em cerca de 330 Kcal, e 452 Kcal no 3.º trimestre.

Maior ingestão calórica reflete-se no aumento de peso da grávida que condiciona o aparecimento de complicações no parto e na saúde futura do bebê.

Evolução do peso durante a gravidez

IMC da mulher antes de engravidar	Ganho de peso total	Ganho de peso médio por semana para o 2º e 3º trimestres
Baixo peso (IMC <18,5)	12,5 - 18 kg	0,5 kg/semana
Peso normal (18,5 ? IMC ? 24,9)	11,5 - 16 kg	0,4 kg/semana
Excesso de peso (IMC entre 25 e 29,9)	7 - 11,5 kg	0,3 kg /semana
Obesidade (IMC ? 30)	5 - 9 kg	0,2 kg /semana

Proteína

Apesar das necessidades proteicas estarem aumentadas durante a gravidez, normalmente não são necessárias suplementações ou consumo aumentado de alimentos ricos em proteína (carne, peixe, ovos), uma vez que a mulher, frequentemente já consome proteína de origem animal em excesso. O aconselhado é um aporte proteico de cerca de 42g/dia.

Hidratos de carbono

São a base fundamental das refeições e o seu consumo é muito importante durante a gravidez, nomeadamente pão integral, batata, arroz, massa, aveia e milho. Estes alimentos contêm ainda outros nutrientes importantes, como fibras, vitaminas e sais minerais.

Dado que a obstipação é frequente durante a gravidez, é aconselhado o aumento da ingestão de cereais integrais, muesli, frutos secos, saladas e legumes, não esquecendo a ingestão de cerca de 2L de água diariamente.

Relativamente aos legumes frescos e saladas, há alguns cuidados complementares, principalmente nas mulheres não imunes à toxoplasmose, como proceder à correta lavagem destes alimentos durante, pelo menos, 15 a 20 minutos em água, ou usando produtos específicos contendo um pouco de lixívia, e preferir a confeção própria em vez de saladas já prontas ou embaladas.

Gorduras

As gorduras dividem-se em saturadas (gordura animal e manteigas) ou insaturadas (óleos vegetais, algumas margarinas).

Os alimentos ricos em gorduras saturadas devem ser evitados, preferindo-se o azeite e óleos vegetais como a soja e o girassol.

Ácido fólico

Durante a gravidez as necessidades de ácido fólico aumentam. Recomenda-se a todas as grávidas a suplementação de 400 µg/dia, a iniciar 2 meses antes da conceção até ao final do 1.º trimestre. Também é recomendado o consumo de alimentos ricos nesta vitamina, como o agrião, a beterraba, a couve lombarda, os espargos, a salsa, o arroz integral, o pão de mistura (trigo/centeio), o grão-de-bico, o feijão-frade e o feijão vermelho.

Iodo

A suplementação com iodo de 150-200 µg/dia deve ser iniciada antes de engravidar e mantido durante toda a gravidez e amamentação. O iodo é um micronutriente essencial utilizado pela tiroide para a produção de hormonas tiroideias. Durante a gravidez estas hormonas são essenciais para o normal desenvolvimento cerebral do bebé.

Alimentos ricos em iodo

Atum, Cavala, Ostra	10 - 40 µg/100 g
Camarão	130 µg/100 g
Bacalhau fresco	170 µg/100 g
Sardinha, Mexilhão	95-100 µg/100 g
Sal iodado (1 g)	10-40 µg

Ferro

O ferro é um nutriente muito importante durante a gravidez, essencial para o crescimento e metabolismo do bebé. Durante a gravidez, as necessidades de ferro aumentam, havendo muitas vezes necessidade de suplementação. Alguns alimentos ricos em ferro são: carne vaca e de porco; ovos, sardinhas, cenouras, legumes de folhas verdes, fruta e nozes.

Outras considerações importantes

É igualmente importante manter um aporte adequado de outros micronutrientes essenciais, nomeadamente o cálcio e vitamina D, presentes no leite e produtos lácteos, o zinco, essencial para o normal desenvolvimento neurológico do bebé, e o magnésio.

Outras rotinas que contribuam para a manutenção do peso adequado, como a prática de atividade física moderada, cerca de 30 minutos por dia, devem ser incentivadas durante a gravidez.

Principais recomendações

- **Pequeno-almoço** diariamente;
- Fazer entre **5 a 7 refeições/dia**;
- Iniciar as refeições principais com **sopa** e acompanhá-las com **saladas ou legumes**;
- Optar por cozinhados mais saudáveis (**grelhados e cozidos**) evitando os menos saudáveis (fritos e assados/estufados com muita gordura);
- **Evitar** o consumo de refrigerantes;
- **Limitar** o consumo de carnes gordas (carne de vaca, carne de porco), preferindo carnes magras (frango, peru, coelho);
- **Preferir cebola, alho, tomate, pimento e ervas aromáticas** para os temperos em detrimento do sal e da gordura;

- Os **suplementos alimentares** e os **polivitamínicos**, muito comuns no mercado, podem ser úteis na preconceção, durante a gravidez e/ou lactação. Mas a sua utilização deve ser criteriosa e ponderada em conjunto com o médico assistente e de forma individualizada a cada mulher.

Conclusão

Durante a gravidez adotar uma **dieta equilibrada, nutricionalmente completa e sem excessos** é fundamental, permitindo um normal desenvolvimento do bebé e preservando o bem-estar físico e psicológico da grávida.

Referências recomendadas

- [Alimentação e Nutrição na Gravidez - DGS Março 2015, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável](#)
- [Associação Portuguesa dos Nutricionistas](#)
- [Have a healthy diet in pregnancy ? NHS Choices](#)
- [Healthy Eating during Pregnancy and Breastfeeding. World Health Organization ? 2001](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****