

## Orientação Nutricional: Gestaçã

**A alimentaçaõ equilibrada é um hábito recomendado para toda a vida.**

**Na gestaã, essa responsabilidade aumenta, uma vez que implica diretamente no desenvolvimento do bebẽ.**

### Recomendações Gerais:

- Mastigue bem os alimentos e nã fique muito tempo sem se alimentar.
- *Verduras e legumes:* consumir diariamente, de preferẽcia crus e com talos, no almoço, no jantar e nos lanches.
- *Frutas:* consumir diariamente de 03 a 04 frutas, de preferẽcia com casca e bagaço.
- *Leguminosas (grãos):* feijões, ervilha, grã de bico e lentilha. Consumir 02 porções/dia.
- *Carboidratos:* arroz, pães, massas, milho, bolachas, torradas, bolos, farinhas, fubã, tapioca, batatas, mandioca, mandioquinha, carã, inhame. Escolher apenas 01 fonte de carboidrato por refeição ou respeitar a porção recomendada. Dar preferẽcia para os integrais. Leia sempre o rótulo do produto, considerando que o primeiro ingrediente da lista deve ser "farinha de trigo integral". O melhor pã é o feito em casa ou de uma produçã caseira.
- *Cereais integrais e sementes:* aveia em flocos, farelo de aveia, chia, semente de abóbora e girassol, quinoa, granola sem açúcar, psyllium, farinha da casca do maracujã, farinha de berinjela – podem ser adicionadas de 01 a 02 colheres de sopa/dia. A semente de linhaça nã deve ser consumida durante a gestaã.
- Com o aumento do consumo de fibras, melhorar a hidrataçã com água, para um bom funcionamento intestinal.
- *Carnes e ovos:* é recomendado o consumo de carnes magras e de preferẽcia assadas, grelhadas ou cozidas. Carne vermelha magra (patinho, coxã mole, coxã duro, lagarto e músculo), frango sem pele, peixes, porco (lombo e filé mignon), ovos (cozidos, mexidos ou omelete). Evite carnes vermelhas gordas (fraldinha, contrafilé, alcatra, cupim, acẽm, picanha, costela e maminha), porco (bacon, torresmo, toucinho, panceta e costela), embutidos (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apresentado, salame, peito de peru e paio), pele de frango e queijos (provolone, parmesã, prato, mussarela e cheddar).
- *Leite e derivados:* dar preferẽcia às versões magras, como queijo fresco, ricota, iogurtes naturais, etc.
- *Gorduras boas:* azeite de oliva, abacate, semente de gergelim, semente de girassol, castanhas, nozes e amendoim.
- *Utilize temperos naturais:* alho, cebola, salsinha, cebolinha, manjeriçã, alecrim, coentro, sãlvia, tomilho, orégano, hortelã, açafrã, colorau, etc.
- *Cafeína:* cafẽ, chá mate, chá preto, chá verde, chocolate, energético, isotônicos e refrigerantes (cola). O excesso de cafeína durante a gestaã pode ser prejudicial ao bebẽ. *Chãs:* nenhum tipo de chá é indicado durante a gestaã.
- *Adoçantes, produtos DIET e LIGHT:* geralmente sã ricos em gorduras, sódio, aditivos e conservantes e nã sã recomendados.
- *Alimentos crus, nã pasteurizados e a granel:* carnes malpassadas, ovos com gema mole, comida japonesa, maionese caseira, queijos fabricados com leite nã pasteurizados (brie, roqueforte, gorgonzola e mexicano) e produtos comprados a granel (ex: grãos e farinhas comprados por peso) nã sã indicados durante a gestaã devido ao risco de contaminaçã bacteriana e fúngica. Frutas, verduras e legumes devem ser higienizados adequadamente com soluçã de hipoclorito de sódio (distribuído pela farmácia da UBS).
- O consumo de bebida alcóolica e cigarro sã contraindicados, pois prejudicam o desenvolvimento do bebẽ.

### Esses sã nutrientes importantes para o desenvolvimento do bebẽ:

Ferro	Cálcio	Zinco	Magnésio	Vit C	Vit B6 e B12	Ácido Fólico	Ômega-3
Carne vermelha, frango, peixe, ovo, feijões, grã de bico, lentilha, ervilha, verduras verde-escura (agriã, almeirã, brócolis, chicória, couve, espinafre, rúcula)	Leite, queijos, iogurte, tofu, verduras verde-escuras, gergelim, sardinha fresca	Carne vermelha, frango, peixe, ovo, abacate, feijões, ervilha, grã de bico, lentilha, castanhas, semente de abóbora, semente de girassol, cereais integrais	Feijões, grã de bico, ervilha, lentilha, semente de girassol, semente de abóbora, abacate, banana, castanhas, tofu, verduras verde escura, cereais integrais	Frutas Cítricas (abacaxi, acerola, caqui, caju, goiaba, kiwi, laranja, limã, maracujã, mamã, mexerica, morango), verduras verde-escuras, tomate	Carne vermelha, frango, peixe, ovo, lombo de porco, aveia, abacate, banana, gérmen de trigo, castanhas, semente de girassol, cereais integrais	Feijões, verduras verde-escura, beterraba, abacate, nozes, carne vermelha, pã integral caseiro	Peixes frescos (bacalhau, salmã, arenque, atum, sardinha, cavala), chia