

# Alimentação na Grávida

- A alimentação da grávida deverá ser **saudável**, ou seja, completa, equilibrada, variada e segura, de acordo com as orientações da Roda dos Alimentos
- Uma alimentação saudável é fulcral para o **bem-estar da mãe** e para o **crescimento saudável do bebé**.

## RECOMENDAÇÕES DO PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- ✓ Fazer 5 a 6 refeições/dia, de 3/3h
- ✓ Privilegiar o consumo de hortícolas, iniciando as refeições com uma sopa de legumes
- ✓ Preferir o peixe gordo e carnes brancas
- ✓ Consumir cerca de metade dos cereais, sob a forma integral
- ✓ Comer 3 a 4 porções fruta/dia
- ✓ Preferir sempre os óleos vegetais, como o azeite
- ✓ Comer 3 porções de laticínios meio-gordos ou magros/dia
- ✓ Moderar o consumo de sal
- ✓ Beber cerca de 2L/dia de água
- ✓ Evitar as bebidas alcoólicas



GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição  
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

# Limitar o consumo de:

Aperitivos salgados

Batatas fritas

Caldos industriais

Carne e peixe mal cozinhados

Enlatados

Laticínios não pasteurizados

Produtos de charcutaria

Queijos mal curados

## RECOMENDAÇÕES

<b>Energia</b> (Kcal)	2855 (2 <sup>o</sup> T) 2743 (3 <sup>o</sup> T)
<b>HC</b> (g/d)	1,1
<b>Proteína</b> (g/kg/d)	175
<b>Fibra Total</b>	28
<b>Ácido Fólico</b>	600
<b>Vitamina D</b> ( $\mu$ g)	5
<b>Ferro</b> (mg)	27
<b>Iodo</b> (g)	175
<b>Cálcio</b> (mg)	1000
<b>Zinco</b> (mg)	11
<b>Magnésio</b> (mg)	350

A grávida tem necessidades aumentadas de energia e de nutrientes.

Mas não significa que deverá comer "por dois"!

### Outras notas:

**Ferro:** para melhorar a sua absorção

- Incluir uma fonte de vit.C ao almoço e jantar
- Evitar a ingestão de chá ou café às refeições (consumir 1-2h antes ou depois)
- Misturar diferentes fontes de ferro (carne ou peixe com leguminosas ou vegetais)

**Cafeína:** Evitar a ingestão de cafeína acima de 200mg/dia