



Referências bibliográficas consultadas:

1. Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation, Institute of Medicine. **Nutrition During Pregnancy**: Part I: Weight Gain, Part II: Nutrient Supplements. The National Academy Press, 1990. p. 237-240.
2. Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation, Institute of Medicine. **Nutrition During Pregnancy**: Part I: Weight Gain, Part II: Nutrient Supplements. The National Academy Press, 1990. p. 137-138.
3. Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation, Institute of Medicine. **Nutrition During Pregnancy**: Part I: Weight Gain, Part II: Nutrient Supplements. The National Academy Press, 1990. P. 265-266.
4. VITOLLO, Márcia Regina. **Da Gestação ao Envelhecimento**. 1.ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. p. 41-163.



Guia Nutricional para gestantes

achē



Nutrição e gestação

É muito importante que a "futura mamãe" tenha hábitos alimentares saudáveis, com ingestão de todas as vitaminas e minerais necessários para uma gravidez segura.

A gestação compreende um período de grande vulnerabilidade para a mãe em razão das profundas transformações em seu organismo e também para o bebê, devido a seu desenvolvimento e crescimento.

O estado nutricional materno, como o ganho de peso durante a gestação, vem sendo estudado em relação ao papel determinante que desempenham sobre o crescimento do bebê e o peso ao nascer.

Durante a gestação, as necessidades nutricionais da futura mãe estão aumentadas a fim de garantir a saúde da mãe e do filho. Observou-se que o desequilíbrio na alimentação, tanto em relação ao excesso quanto à falta, pode comprometer o crescimento e desenvolvimento do bebê, causando problemas neurológicos, malformações congênitas, prematuridade, baixo peso ou estatura.

A orientação adequada do consumo energético e de nutrientes estabelecidos para a gestação é fundamental.



Ganho de peso na Gestação

Para avaliação do ganho de peso na gestação, os estudos (3) recomendam a utilização do Índice de Massa Corpórea (IMC) anterior à gestação. O IMC é calculado dividindo o peso em quilos, pela estatura em metros, ao quadrado.

Exemplo: Para um IMC de 19,8 a 26, considerado normal, recomenda-se um ganho de peso total de 11,5 a 16 quilos, para gestação de um único bebê.

Recomendações e necessidades

Calorias: Os estudos (1, 2) recomendam um acréscimo de 300 calorias à dieta habitual a partir do 2º trimestre da gestação. O valor calórico da dieta habitual é sempre o anterior à gestação, baseado no peso, altura e atividade física.

Proteínas: As necessidades de proteínas também estão aumentadas. Recomenda-se a ingestão de 6g/dia, incluindo peixes ou carnes (vermelha e branca) ou vísceras ou ovos (duas vezes ao dia), castanhas (uma vez ao dia), leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico e soja - duas vezes ao dia), leite e derivados (três vezes ao dia).

Carboidratos: Dê preferência aos integrais (pães, arroz e farinhas), pois contêm mais fibras, vitaminas e minerais (quatro a cinco porções ao dia).

Vitaminas e sais minerais: São os micronutrientes que têm importante papel no metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, devendo estar presentes na dieta habitual variada sob a forma de verduras e





legumes (duas porções ao dia) e frutas (três porções ao dia).

Vitamina A: É recomendado incluir na alimentação diária alimentos como: gema de ovo, manteiga, leite, vegetais e frutas amarelo-alaranjados. Incluir também fígado (uma porção a cada 15 dias).

Ácido fólico: É recomendado incluir na alimentação diária vegetais verde escuros (como brócolis, couve, almeirão), leguminosas, cereais integrais, castanhas, germe de trigo, leite e derivados e frutas cítricas, além de suplementação via oral dessa vitamina.

Vitamina C: É recomendado incluir na alimentação diária limão, goiaba, laranja, caju, kiwi, morango, tomate, pimentão e couve-flor, para aumentar a absorção do ferro, e evitar alimentos ricos em cálcio na mesma refeição, pois este diminui a absorção do ferro.

Cálcio e fósforo: A recomendação de cálcio adicional na dieta tem o objetivo de proteger a formação óssea e prevenir problemas como a hipertensão. Aumentar o consumo de alimentos ricos em cálcio: leite e derivados, carne vermelha e peixes (sardinha fresca e salmão), farinhas integrais, castanhas, frutas secas, ovos, brócolis, couve-flor e folha de beterraba. Evitar a cafeína, pois a mesma diminui a absorção do cálcio.

Ferro: Incluir alimentos ricos em ferro animal (carnes e miúdos) e ferro vegetal (leguminosas e vegetais de folhas verdes escuras) junto com alimentos ricos em vitamina C, além da suplementação via oral.



Necessidades nutricionais para um bebê ou múltiplos

As necessidades nutricionais são diferentes para múltiplos bebês ou um único bebê. Quanto às calorias na gestação de bebê único, recomenda-se um acréscimo de 300 calorias à alimentação normal antes da gestação a partir do segundo trimestre, e nas gestações múltiplas, um acréscimo de 500 calorias à alimentação normal antes da gestação, a partir do segundo trimestre.

O intestino na gestação

Para evitar intestino preso e manter o perfeito funcionamento do organismo, deve-se aumentar o consumo de líquidos para 2 litros por dia, vegetais e legumes crus, acrescentar cereais integrais (arroz, pães, farinhas, macarrão) à alimentação diária. Utilizar aveia, farelos, granola, linhaça, amaranto, que podem ser adicionadas às frutas, sucos, sopas, feijão, mingaus e vitaminas (uma colher de sopa por porção do

alimento). As frutas laxantes como mamão, ameixa e laranja, podem ser misturadas sob a forma de suco e ingeridas no lanche da manhã, acrescentando uma colher de sobremesa de aveia em flocos finos.

Gestantes vegetarianas

As vegetarianas que consomem ovos, leite e derivados, peixes e frango, não apresentam riscos nutricionais importantes, mas as mais restritas como as lacto-vegetarianas, que não consomem ovos, peixes e aves, ou as "veganos", que ingerem apenas vegetais, devem levar em conta a ausência de vitaminas do complexo B, principalmente a B12, o cálcio e o ferro, sendo necessária a suplementação via oral. Dietas macrobióticas ou baseadas exclusivamente em frutas não são recomendadas na gestação.



Organize as refeições e evite enjoos e azia na gestação

- 1 Fazer intervalos curtos entre as refeições com pequenas quantidades de alimentos;
- 2 Consumir alimentos gelados (preferencialmente líquidos, de uma a duas horas antes ou depois das refeições);
- 3 Evitar alimentos gordurosos;
- 4 Ter sempre à disposição biscoito água e sal (de preferência integral) e ingerir dois biscoitos para alívio do enjoo matinal, logo após acordar;
- 5 Evitar deitar após as refeições.

Orientações gerais

- 1 Consumir as calorias necessárias para suprir as necessidades nutricionais e garantir o ganho de peso esperado para cada semana de gestação;
- 2 Fracionar as refeições;
- 3 Manter uma dieta equilibrada e variada com alimentos naturais;
- 4 Controlar o consumo de sal e gorduras;
- 5 Ingerir mais líquidos e fibras;
- 6 Evitar o consumo de café, chá preto ou mate;
- 7 Não fumar ou ingerir bebidas alcoólicas.

Monica Baseggio - Nutricionista. Graduação pela Faculdade de Saúde Pública da USP, 1989. Mestranda do Programa de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina da USP, 2011

