



VEROCARD

o verdadeiro benefício

Alimentação na Gestação



Nutricionista Letícia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Alimentação na Gestação

A alimentação saudável durante a gestação é de extrema importância, por fornecer nutrientes importantes para a manutenção de diversas funções orgânicas e prevenção de condições que afetam a saúde da mãe e do bebê.

Um organismo equilibrado e bem nutrido é fundamental para a mulher que planeja engravidar, pois a gestação é o momento da programação metabólica de um novo ser.

- **Muitas vezes a preocupação só gira em torno do ganho de peso da gestante, mas e a qualidade com o desse peso?**

A mulher pode até apresentar um ganho de peso adequado, porém se tiver uma dieta pobre em nutrientes, que são extremamente importantes para o desenvolvimento adequado do bebê, pode influenciar negativamente no crescimento e saúde do bebê, além de apresentar riscos para a saúde da mãe, como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia.

VEJA ABAIXO OS NUTRIENTES QUE SÃO FUNDAMENTAIS PARA A SAÚDE DAS MAMÃES E DOS BEBÊS:

Nutrientes	Benefício	Alimentos Fontes
Ácido Fólico (Vitamina B9)	é fundamental principalmente nas 12 primeiras semanas de gestação, pois a sua necessidade aumenta em função da rápida divisão celular. Por isso eles são fundamentais para o fechamento adequado do tubo neural do bebê.	couve, brócolis, amêndoas, lentilhas, aveia, na carne
Vitamina D	Aumenta a imunidade materna, participa da formação óssea do bebê e ajuda a reduzir a	Alimentos lácteos: leite, queijo, iogurte – mas na versão integral, pois está presente na gordura

	possibilidade de pré-eclampsia, resistência à insulina e diabetes gestacional, parto prematuro e raquitismo.	do leite. Também é possível ativar sua produção natural em nosso organismo através da exposição solar – de preferência no sol da manhã ou final da tarde.
Iodo	tem papel importante na maturação do sistema nervoso central durante o período gestacional, assim como na lactação. Ele é importante para o crescimento e desenvolvimento dos órgãos da criança.	frutos do mar, algas, vagem e agrião
Ômega 3	ácido graxo essencial não produzido pelo nosso organismo, também é de extrema importância na formação cerebral, tem papel importante no aprendizado, memória e elevação de QI. Auxilia ainda na prevenção de depressão após o parto.	Linhaça, chia, peixes de águas salgadas como sardinha, arenque e salmão
Zinco	é um importante aliado da imunidade materna e atua no desenvolvimento cerebral do bebê.	ostras, camarão, carne de vaca, frango e de peixe, fígado, gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas, cereais, legumes e tubérculos.
Magnésio	ajuda a prevenir a pré-eclampsia e hipertensão gestacional e reduz o aparecimento de câimbras, já que ajuda no relaxamento muscular	frutas como uva, banana e abacate; grãos e derivados como a granola, gérmen de trigo e aveia; sementes e nozes como gergelim, amendoim, girassol

		castanha e amendoim, além de leite, soja, grão de bico, pão, peixes, batata, beterraba, couve e espinafre
Ferro	Previne anemia e melhora a oxigenação sanguínea aumentando o transporte de nutrientes para o bebê	Verduras verde-escuras, carne vermelha
Colina	ajuda no desenvolvimento cerebral fetal e é reguladora da memória e atenção do bebê.	Presente principalmente na gema do ovo – consumir pelo menos 1 ovo/dia

Alimentos Essenciais para Potencializar a Saúde da Mamãe e do Bebê

- ✓ Legumes, verduras e tubérculos
- ✓ Grãos e cereais integrais
- ✓ Frutas, principalmente as cítricas
 - ✓ oleaginosas e sementes
- ✓ Proteínas vegetais e/ou animais
 - ✓ Água e água de coco

Importante

- Não ficar longas horas em jejum
- Promover o rodizio alimentar = variar as opções dentro dos grupos alimentares
 - Dar preferência aos alimentos orgânicos

Lembre-se que a maior herança que podemos deixar para nossos filhos é a SAÚDE! E isso começa a ser formado antes mesmo dele ser gerado, através das nossas reservas nutricionais e memória metabólica que iremos criar para ele, então, se deseja engravidar comece o quanto antes cuidar da sua alimentação e saúde!