

GESTANTE COM BAIXO PESO OU PESO INADEQUADO

1. Seguir as ORIENTAÇÕES GERAIS sobre a alimentação.
2. Acrescentar óleo cru (uma colher de sobremesa 2 vezes ao dia) na comida já servida no prato.
3. Procurar o nutricionista para orientação individual.

GESTANTE OBESA

1. Fracionar as refeições em pequenas quantidades (4 a 6 vezes por dia).
2. Evitar alimentos gordurosos, como: frituras, carnes gordas, banha, toucinho, torresmo, salgadinhos.
3. Evitar alimentos ricos em açúcar, como: sorvete, doces, chocolate, tortas, bolos, biscoitos recheados, etc.
4. Diminuir o óleo para fazer a comida.
5. Diminuir o consumo de açúcar.
6. Não "beliscar" entre as refeições.
7. Diminuir o consumo de massas (ex.: arroz, pão, macarrão, mandioca, batatas, farinhas, etc).
8. Consumir frutas, legumes e verduras, preferencialmente cruas.
9. Tomar pelo menos 8 copos de água por dia.
10. Evitar bebidas alcoólicas, sucos artificiais e refrigerantes.
11. Mastigar bem os alimentos.



Secretaria de Saúde

Secretaria de Saúde
Fundação Hospitalar do Distrito Federal
Núcleo Normativo de Nutrição

Orientação alimentar para gestantes



**Quando você se
alimenta bem, quem
ganha é o seu bebê.**

ORIENTAÇÕES GERAIS

1. Fazer 4 a 6 refeições por dia. Não ficar muito tempo sem comer.

2. Fazer a primeira refeição do dia antes de iniciar suas atividades.

3. Beber boa quantidade de água (+/- 8 copos por dia), preferencialmente nos intervalos das refeições.

4. Incluir na alimentação diária:

- verduras (folhas verdes - agrião, alface, brócolis, couve, etc): 2 vezes ao dia, no almoço e jantar;

- legumes (abóbora, cenoura, chuchu, repolho, beterraba, quiabo, jiló, etc): 2 vezes ao dia, no almoço e jantar;

- frutas: 3 vezes por dia;

- feijão ou ervilha ou lentilha ou soja: 2 vezes ao dia, almoço e jantar;

- carnes (aves, peixes e carne bovina): 2 vezes ao dia;

- cereais (arroz, milho, aveia) ou massas (macarrão, farinhas) ou raízes e tubérculos (batata, mandioca, inhame, cará, batata doce): 2 vezes ao dia;

- pão (ou biscoito ou cuscuz ou beiju ou aveia ou fubá): 2 vezes ao dia;

- leite (ou queijo ou coalhada ou iogurte): 2 vezes ao dia, preferencialmente no café da manhã ou lanches.

5. Evitar alimentos que prejudiquem a alimentação saudável, tais como: salgadinhos, frituras, alimentos gordurosos, refrigerantes, balas, doces, bebidas alcoólicas, café.

6. Evitar excesso de açúcar, óleo e sal.

PARA EVITAR ANEMIA POR FALTA DE FERRO.

1. Consumir alimentos ricos em ferro:

- carnes e vísceras (fígado, miúdos, rins, coração);

- vegetais verde-escuros (cheiro-verde, coentro, salsa, hortelã, acelga, agrião, brócolis, couve, beldroega, orapronóbis);

- semente de abóbora;

- feijão ou ervilha ou lentilha ou grão-de-bico ou soja.

2. Consumir pelo menos 3 porções de frutas ao dia. Dê preferência às ricas em vitamina C: laranja, tangerina, limão, acerola, mamão, abacate, caju, goiaba, manga, etc. Procure consumi-las junto com o almoço e jantar.

3. Evitar ingerir nas refeições do almoço e jantar os seguintes alimentos: café, chá mate e preto, leite e derivados, farelos, ovos e refrigerantes.

NÁUSEAS E VÔMITOS

1. Comer 4 a 6 refeições por dia, em pequenos volumes.

2. Iniciar a primeira refeição com alimentos mais secos (biscoitos, beiju, pães, torradas).

3. Evitar frituras e alimentos gordurosos.

4. Evitar beber líquidos durante as refeições.

5. Evitar deitar logo após as refeições.

AZIA

1. Comer 4 a 6 refeições por dia, em pequenos volumes.

2. Evitar frituras, alimentos gordurosos e doces concentrados.

3. Evitar café, chá preto, chá mate, refrigerantes, álcool e fumo.

4. Evitar comida muito condimentada.

5. Evitar deitar logo após as refeições.

6. Evitar beber líquidos durante as refeições.

7. A azia pode ser aliviada ingerindo-se água gelada.

PRISÃO DE VENTRE

1. Seguir as ORIENTAÇÕES GERAIS sobre alimentação.

2. Usar 1 a 2 vezes ao dia alimentos integrais (arroz integral, aveia, pão integral).

3. Aumentar o consumo de vegetais e frutas (quando possível, com casca e bagaço).

4. Aumentar o consumo de água.

5. Evitar o excesso de biscoitos, massas e alimentos açucarados.

PERMANECENDO AS QUEIXAS, PROCURE UM NUTRICIONISTA PARA ORIENTAÇÃO INDIVIDUAL.