

## Qual deve ser o aumento de peso?

IMC antes da gravidez (Kg/m <sup>2</sup> )	Aumento de peso recomendado
Baixo peso (<18,5)	12,5 a 18 Kg
Normoponderal (18,5 –24,9)	11,5 a 16 Kg
Excesso de peso (25-29,9)	7 a 11,5 Kg
Obesidade (≥30)	5 a 9 Kg
Gravidez de gémeos	15,9 a 20,4 Kg

## Referências Bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/cute-women-pregnancy-landscape\\_4943459.htm#page=1&query=pregnant&position=30](https://www.freepik.com/free-vector/cute-women-pregnancy-landscape_4943459.htm#page=1&query=pregnant&position=30)
- 2 - Procter, SB, *et al.* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. *J Acad Nutr Diet*, 2014. 114(7): p. 1099-103.
- 3 - Kaiser, L, *et al.* Position of the American Dietetic Association: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. *J Am Diet Assoc*, 2008. 108(3): p. 553-61.
- 4 - Teixeira D, *et al.* Alimentação e Nutrição na Gravidez [Internet]. Vol. 21. 2015. p. 7–13. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-Nutri%C3%A7%C3%A3o-na-Gravidez.pdf>
- 5 - Direção Geral da Saúde. Frutos, legumes e hortaliças - Princípios para uma Alimentação Saudável [Internet]. Direção Ge. Lisboa; 2005. 6 p. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/principios-para-uma-alimentacao-saudavel-frutos-legumes-e-hortalicas-pdf.aspx>
- 6 - National Health and Medical Research Council. Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council, 2013
- 7 - NSW Food Authority. Food Safety During Pregnancy. Sydney: NSW Food Authority, 2015
- 8 - Moran LJ, *et al.* Nutrition and listeriosis during pregnancy: A systematic review. *J Nutr Sci*. 2018;(1).

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)

com a colaboração de: Dr.ª Catarina Empis

Adaptado da versão de 2008 de: Dr.ª Catarina Empis, Dr.ª Mariana Lameiras, Dr.ª Rita Tato e Dr.ª Elsa Feliciano (nutricionista)



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Julho de 2020



# Alimentação Saudável na Gravidez



## Qual a importância de uma alimentação adequada durante a gravidez?

Durante a gravidez é essencial ter uma alimentação saudável e equilibrada, para que o bebé se desenvolva normalmente e também para que a saúde da mãe seja preservada.<sup>2</sup>

Além de um aporte correto de calorias, proteína, vitaminas e minerais, é importante que haja um adequado aumento de peso (que deverá ser entre 5 e 18 kg, consoante o índice de massa corporal (IMC) antes da gravidez).<sup>2,3</sup> Para saber qual o aumento de peso ideal, consulte a tabela na última página deste folheto.

### Alimentação para uma gravidez saudável

As necessidades da grávida estão aumentadas no 2º e 3º trimestre, mas em momento algum as quantidades devem ser dobradas.<sup>3</sup>

- ⇒ **Leite e derivados:** ingerir diariamente 3 porções de leite e derivados (queijo, iogurte) nas opções 'magro' ou 'meio-gordo', com baixo teor de açúcar;<sup>4</sup>
- ⇒ **Carne, pescado e ovos:** alternar, entre as espécies de carne (peru, frango, coelho, vaca e porco, retirando as gorduras visíveis) e os peixes gordos (salmão, atum, sardinha), limitando a carne vermelha (2-3x/semana), sempre bem cozinhados;<sup>4</sup>
- ⇒ **Cereais e tubérculos:** variar as fontes (massa, arroz, pão, entre outros), em que metade deve estar na sua versão integral;<sup>4</sup>
- ⇒ **Hortícolas:** garantir a sua presença em cada refeição principal (almoço/jantar), na forma de sopa e acompanhamento vegetal;<sup>4</sup>
- ⇒ **Leguminosas:** incluir variadamente (feijão, grão, ervilhas, entre outros), sendo também uma boa fonte proteica quando complementada com cereais (arroz, massa, couscous, entre outros);<sup>4</sup>
- ⇒ **Fruta:** ingerir 3-4 peças/dia, sempre lavada, fresca e da época;<sup>4</sup>

## Pequenas grandes regras

- ⇒ Divida o seu dia alimentar por 5 a 6 refeições e nunca esteja mais de 3 horas sem comer;<sup>4</sup>
- ⇒ Evite grandes quantidades em cada refeição, optando por fazer mais refeições nutritivas e de menor quantidade;<sup>4</sup>
- ⇒ Beba entre 1,5L-2L de água, fracionada ao longo do dia;<sup>2</sup>
- ⇒ Coma diariamente hortícolas (sopa + acompanhamento vegetal no prato), fruta e cereais integrais, para garantir o aporte de fibra;<sup>4</sup>
- ⇒ Pratique atividade física moderada, desde que a gravidez esteja a decorrer sem problemas e não exista contra-indicação médica.<sup>3</sup>

### Cuidados a não esquecer

- ⇒ Não **fumar** ou consumir **bebidas alcoólicas durante toda a gravidez**.<sup>2,3</sup> **Estes hábitos podem causar aumento de risco de parto prematuro, baixo peso à nascença, aborto espontâneo e malformações fetais.**
- ⇒ **Lavar muito bem todos os alimentos crus, em especial os hortícolas e frutas**, podendo desinfetá-los com uma solução desinfetante alimentar (o vinagre não serve para este efeito);
- ⇒ Evitar **alimentos crus fora de casa, e nunca consumir alimentos mal confeccionados** (carne, pescado e ovos);<sup>3, 6-8</sup>
- ⇒ Evitar o **consumo excessivo** de alimentos ricos em **açúcar, sal ou gordura**;<sup>2</sup>
- ⇒ Evitar **os queijos de pasta mole** (p. ex.: queijos tipo Camembert, Brie, Serra, entre outros) e **não pasteurizados**;<sup>3, 6-8</sup>
- ⇒ **Higienizar as mãos antes de qualquer preparação ou confeção dos alimentos.**