

Estou Grávida » Alimentação e nutrição durante a gravidez

A gestante é responsável pelo fornecimento de nutrientes para feto. Os componentes que são exigidos: além da própria energia, na forma de glicose, é necessário alimentos contendo ferro para produção do sangue e cálcio para a formação dos ossos do bebê. Proteínas são exigidas para construção dos tecidos, vitaminas para os processos celulares, iodo para os hormônios da tireóide, e por aí vai...

Durante a gravidez, a mulher necessita de mais nutrientes. Alimentação diversificada e suplementos vitamínicos são recomendados.

Então, vamos às principais dicas nutricionais na gravidez:

NÃO COMER “POR DOIS”

As necessidades de energia são maiores durante a gravidez, principalmente para a manutenção do feto e seu metabolismo. Mesmo assim, não é necessário comer o equivalente a dois adultos. Isso só serve para aumentar o peso e causar estrias.

TER UMA DIETA MAIS VARIADA E EQUILIBRADA POSSÍVEL

Mesmo que salgadinhos e refrigerante sejam o seu cardápio pré-gravidez mais habitual, na gestação a coisa muda radicalmente de figura. Todos esses alimentos pobres nutricionalmente, cheios de açúcar, sal, conservantes e corantes devem ser jogados pela janela, ou melhor, serem reduzidos ao máximo. O objetivo é ingerir uma boa variedade de alimentos frescos e não-industrializados na maioria das refeições.

FRACIONAR A DIETA

Das alterações que ocorrem durante a gravidez, uma das mais incômodas é a alteração na digestão. São queixas comuns a azia, sensação de estômago cheio e eructações (arrotos). A saída é uma só: limitar a quantidade de alimentos ingerida a cada refeição, e, por consequência, aumentar o número de refeições. Um intervalo médio de 3 horas é bastante razoável neste sentido. Evitar líquidos durante as refeições também ajuda.

COMER FIBRAS

As fibras alimentares ajudam a combater a constipação intestinal, que é um problema bastante comum na gravidez. Frutas e legumes são boas fontes de fibras, e devem ser acompanhadas da ingestão adequada de líquidos para não prejudicar o trânsito intestinal.

AUMENTAR A INGESTÃO DE ALIMENTOS RICOS EM FERRO

As necessidades de ferro são crescentes durante a gravidez, não só para produzir o sangue extra que circula no organismo da gestante como no do bebê. A absorção deste nutriente é facilitada pela vitamina C, assim uma boa combinação é ingerir fontes de ferro com suco de frutas cítricas. São boas fontes de ferro as carnes vermelhas, fígado, espinafre, atum. Às vezes são prescritos suplementos de ferro na segunda metade da gravidez para evitar que se desenvolva anemia na gestante.

ENRIQUECER A DIETA COM FONTES DE CÁLCIO

O cálcio é essencial para os ossos e dentes do bebê, mas também é necessário para a contração muscular. Durante a gravidez a necessidade de cálcio aumenta em pelo menos 50%, portanto alimentos ricos em cálcio devem estar presentes na dieta. Queijos, sardinhas, verduras, leite e iogurte (desnatado ou semidesnatado) são boas fontes de cálcio.