

EVITAR CONSUMIR:

- ⇒ Açúcar;
- ⇒ Doces (bolos, gelados, compotas);
- ⇒ Café (2 por dia no máximo), chá preto, cola e outras bebidas estimulantes;
- ⇒ Mariscos (risco de intoxicação);
- ⇒ Chocolate e morangos (risco de alergia);
- ⇒ Carne, peixe e ovos mal passados (risco de contaminação por salmonelas e em caso de ser não imune à toxoplasmose);
- ⇒ Álcool;
- ⇒ Bebidas gaseificadas e refrigerantes (pode beber sumos naturais sem açúcar);
- ⇒ Enchidos, conservas e enlatados;
- ⇒ Queijo fresco ou requeijão não pasteurizado (risco de brucelose);
- ⇒ Ovos crus (risco de salmonelose);
- ⇒ Gorduras, carne gorda e banha;
- ⇒ Fritos, refogados e molhos

CONSUMIR COM MODERAÇÃO:

- ⇒ Sal;
- ⇒ Frutos secos, bananas, uvas e meloa.



A grávida deve ter uma alimentação adequada, para manter ou melhorar a sua saúde, criar condições para o parto e proporcionar um desenvolvimento fetal normal.



ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ



Serviço de Ginecologia/Obstetrícia
Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.
Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT
Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721/ Fax: 244 817 069
sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt
www.chleiria.pt

**Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.**

- Consulta Externa -

É IMPORTANTE:

- ⇒ “Não comer por dois”, mas sim comer várias vezes ao dia (cerca de 6 a 7 refeições/dia), pouco de cada vez e com intervalos regulares (não superiores a 3 horas).
- ⇒ Fazer uma alimentação saudável, equilibrada e completa, diversificando a comida.
- ⇒ Não engordar mais do que 10-12 kg durante a gravidez. O peso deve aumentar de modo lento e progressivo.
- ⇒ É aconselhável a prática de exercício físico moderado (ex. marcha).
- ⇒ As proporções recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), são:



DEVE COMER:

- ⇒ Diariamente: carne, peixe, iogurte, queijo, legumes e fruta.
- ⇒ 2 a 3 vezes por semana: ovos, ervilhas, feijão e grão.
 - ↳ Estes alimentos contêm proteínas essenciais para a formação do bebé.
- ⇒ Com moderação: óleo, azeite, e frutos secos.
 - ↳ Estes alimentos são fonte de energia necessária para o desenvolvimento do bebé.
- ⇒ Legumes e frutas (têm muita fibra, o que previne a prisão de ventre e têm vitaminas e sais minerais).
- ⇒ Carnes vermelhas, legumes e peixe (são ricos em ferro, o que previne a anemia).



DIARIAMENTE DEVE CONSUMIR :

- ⇒ Leite - 2 a 3 copos.
- ⇒ Queijo e iogurte - 2 fatias ou um iogurte.
- ⇒ Fruta - 2 peças.
- ⇒ Pão, massa, arroz, batatas - em quantidade moderada.
- ⇒ Carne e peixe - 120 gramas.
- ⇒ Legumes cozidos ou crus.
- ⇒ Água - 1.5 L .

RECOMENDAÇÕES :

- ⇒ Lavar bem todos os alimentos que sejam consumidos crus;
- ⇒ Utilizar leite e seus derivados pasteurizados;
- ⇒ Retirar a gordura visível da carne e evitar as partes queimadas;
- ⇒ Reduzir os alimentos condimentados e com muito sal;
- ⇒ Preparar e cozinhar os alimentos de forma simples;
- ⇒ Preferir os cozidos, grelhados, estufados e assados com pouca gordura;
- ⇒ Verificar se os alimentos estão bem cozinhados;
- ⇒ Mastigar os alimentos pausadamente;
- ⇒ Não ultrapassar intervalos superiores a 3 horas entre as refeições.

