



SEGURANÇA ALIMENTAR:

- Lave bem as mãos com água corrente e sabão antes e depois de manusear os alimentos, utilizar a casa de banho e estar em contacto com animais;
- Verifique sempre o prazo de validade na embalagem dos alimentos;
- Evite a contaminação cruzada. Separe os alimentos crus dos prontos a consumir;
- Conserve os alimentos cozinhados nas prateleiras superiores do frigorífico e os crus nas inferiores.



Fonte das imagens: <https://www.dreamstime.com/> ; <https://www.pinterest.pt/> ;
<https://melhorcomsaude.com.br/>

Na gravidez siga rigorosamente os cuidados de higiene e preparação dos alimentos e evite:

- Carne, pescado e ovos mal cozidos;
- Leite e lacticínios não pasteurizados;
- Vegetais e frutas não higienizados;
- Mariscos e bivalves.

Para mais informação, visite o site da DGS:

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

www.nutrimento.pt

Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro
Grupo de Interligação da Área da Saúde Materna e Obstétrica
Serviço de Nutrição e Dietética
Telefone: 21 2147300, extensão 2428
E-mail: consmaternaobst@ulsar.min-saude.pt

www.ulsar.min-saude.pt

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NA GRAVIDEZ



*Não deve “comer por dois”, pois **não é a quantidade** que é importante para a saúde do seu **bebé, mas sim a qualidade.***

Durante a gravidez é indispensável uma alimentação saudável e equilibrada para que o feto tenha um desenvolvimento e crescimento adequado e, no futuro, seja uma criança saudável.

Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes, o que garante que todas as necessidades nutricionais sejam satisfeitas através de uma alimentação variada durante todo o período da gravidez.

O aporte de alimentos deve ser adequado de acordo com os vários grupos de nutrientes independentemente do plano alimentar adotado.



ÁGUA/LÍQUIDOS - Deve procurar ingerir 2 litros por dia. Ingerir água, sumos naturais diluídos e/ou chá/infusões (sem cafeína ou teína) e sem adição de açúcar/adoçantes.

CEREAIS, PÃO, MASSAS, ARROZ E BATATAS -

Inclua na maioria das refeições, são importantes fontes de energia, fibras, proteínas vegetais, sais minerais e vitaminas. Preferencialmente, consuma as opções menos refinadas.

VERDURAS, LEGUMES E HORTALIÇAS -

Inclua sempre nas suas refeições estes alimentos crus ou confecionados (sopas, sumos, saladas, etc.).

FRUTA FRESCA -

Inclua 2 a 3 peças por dia nas suas refeições intermédias. São ricas em água, vitaminas, fibras e sais minerais.

CARNE, PEIXE E OVOS -

Devem fazer parte das refeições principais, pois são importantes fontes proteicas e têm um teor de gordura, vitaminas e minerais variável.

LEGUMINOSAS -

São ricas em proteínas de origem vegetal e devem fazer parte das principais refeições, no mínimo 3 vezes/semana.

LEITE E DERIVADOS -

Inclua na sua alimentação 3 vezes ao dia, pois são uma excelente fonte de cálcio e vitaminas.

GORDURAS - Consumir com moderação. Utilize preferencialmente as vegetais, como o azeite, para confeção, tempero ou no pão.

CONSELHOS ÚTEIS...

As necessidades de energia e de nutrientes variam durante a gestação. O aumento de peso da grávida está parcialmente dependente do seu peso antes de engravidar.

A atividade física regular, ao ar livre, como a caminhada/marcha melhora a condição física, psíquica e emocional da mulher e contribui para o controlo de peso durante a gravidez.

5 IDEIAS CHAVE:

- Se tiver fome, prefira alimentos mais saciantes e menos calóricos;
- Faça 5 a 6 refeições por dia (máximo de 3 em 3 horas): pequeno-almoço, almoço, jantar e 2 a 3 refeições intermédias;
- Prefira o peixe e as carnes brancas, como as aves e o coelho;
- Recorra a uma culinária rica em sabores e aromas;
- Não é aconselhada a ingestão de bebidas alcoólicas.