

# O aumento de peso no final da gravidez deve situar-se entre os 8 a 12 kg.

## Leite e derivados

Ingerir cerca de 750ml de leite meio-gordo por dia (3 chávenas almoçadeiras ou 6 iogurtes). Quanto ao queijo, prefira flamengo ou fresco pasteurizado. Evite os gordos (deve ter no Max 45% de gordura)

## Carne e derivados

Procure variar e alternar entre carne, peixe e ovo. Opte por carnes magras como as aves (o pato é gordo!), coelho, vaca magra e o porco magro. Não ingira as gorduras visíveis e as peles. Toda a carne deverá ser bem passada. Não coma as vísceras/miúdos, como o fígado.

## Gorduras

Não abuse da manteiga: é rica em gordura saturada. Prefira a margarina (creme para barrar), azeite e óleo de girassol. Atenção às gorduras “escondidas”, nomeadamente na carne, laticínios gordos, folhados, sobremesas doces, bolos, etc.

## Farináceos e açúcares

O pão, o feijão, as favas, as ervilhas, o grão, as lentilhas, as massas, as batatas, o arroz, etc. são ótimas escolhas, sendo sempre de preferir relativamente às batatas fritas, às sobremesas doces, ao açúcar, ao chocolate... O pão deverá ser de mistura ou integral. Evite o pão branco que pode causar prisão de ventre.

## Fruta

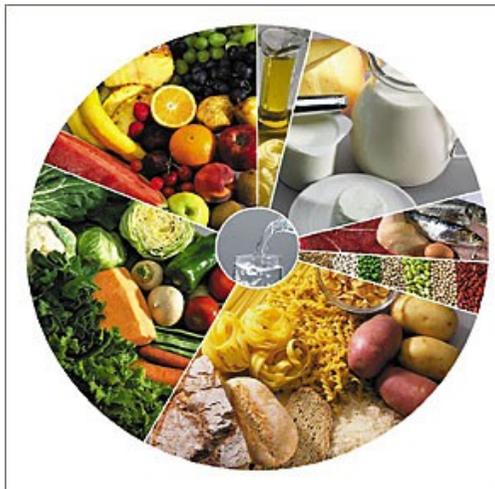
Coma, no mínimo, 2 peças de fruta/dia. A quantidade ideal é 2-4 peças por dia. Evite os frutos em calda. Atenção aos sumos de fruta, uma vez que contêm muitos frutos num só copo e perdem as fibras. Lave bem a fruta. Evite os produtos “próprios” para a desinfetar. É preferível comê-la descascada.

## Legumes

Coma todo o tipo. Não se esqueça da sopa! Lave-os bem e desinfete os que irá comer crus. Quando comer fora de casa, prefira os legumes cozinhados. Na salada, tire a casca do tomate se não puder desinfetá-lo.

## Bebidas

Mesmo que não tenha sede beba, pelo menos, 2 litros de água de nascente ou torneira/dia. Não beba água de furos ou água de origens duvidosas. Não beba bebidas alcoólicas. Evite o café, embora possa beber, no máximo 2 chávenas por dia (corresponde a 200mg de cafeína) Não se esqueça que o chá (preto e verde) e o descafeinado também contêm cafeína, tal como os chocolates e os refrigerantes com cola e ice tea. A cafeína em excesso pode causar complicações na gravidez (ex.: aborto espontâneo)



## Confeção dos alimentos

Evite os fritos. Opte por outros métodos, como os cozidos, grelhados, estufados, assados e guisados, procurando sempre adicionar pouca gordura.

## Outras recomendações

Faça 6 a 8 refeições por dia, coma pouco de cada vez e procure variar os alimentos. Pratique exercício físico, procurando fazer, 1h30 antes do início da atividade, uma refeição/lanche rica em farináceos (pão, massas, etc.) Caminhe 30mn por dia. Reduza o sal e produtos salgados (snacks e charcutaria). Não fume. Evite alimentos muito manipulados, como salgados (croquetes, etc.), pratos com carne picada (empadão, lasanha, etc.) bacalhau à Brás, principalmente fora de casa.

## Em caso de “pré-diabetes”

Caso tenha tendência a níveis elevados de açúcar no sangue (glicemia), deve tomar precauções especiais pois poderá vir a desenvolver diabetes gestacional com possíveis complicações para a gravidez:

- Malformações do feto;
- Bebés grandes, dificultando o trabalho de parto
- Bebés com dificuldades respiratórias
- Morte fetal e/ou da mãe

## Além dos anteriores deve ter outros cuidados

### Leite e derivados

Caso opte por iogurtes deve evitar os de pedaços. O ideal são os naturais sem açúcar. Atenção aos iogurtes magros, uma vez que também contêm açúcar.

### Farináceos e açúcares

Rejeite os açúcares que são rapidamente absorvidos, optando pelos complexos como os existentes no pão, feijão, favas, ervilhas, grão, lentilhas, massas, etc. Assim, deverá rejeitar as sobremesas doces, a pastelaria, as gomas, o açúcar, as compotas e geleias, o mel, as marmeladas, o chocolate, as batatas fritas, entre outros. Substitua o açúcar por adoçante, evitando a sacarina e adoçantes calóricos (sorbitol, xilitol, etc.) Opte pelo espartame mas não abuse do uso de adoçantes.

### Fruta

Limite a ingestão de fruta a duas peças por dia, evitando os figos, as uvas, as bananas, os diospiros e os frutos tropicais, incluindo-se o melão. Rejeite os frutos em calda.

### Bebidas

Rejeite todo o tipo de refrigerantes, mesmo o light e não beba sumos de fruta, naturais ou não.



## Recomendações para situações específicas

### Náuseas e vômitos

- Se tem enjoos matinais, coma 2 bolachas tipo Cream Cracker antes de se levantar
- Opte por ingerir líquidos nos intervalos das refeições
- Prefira refeições secas e pobres em gordura
- Evite comer quando está enjoada
- Coma várias vezes ao dia
- Evite fritos e temperos fortes.

### Azia

- Mastigue bem os alimentos
- Coma devagar
- Evite ficar parada depois das refeições, principalmente debruçada
- Prefira comer refeições pobres em gordura

### Obstipação e hemorroidas

- Aumente a ingestão de água (mais de 2l/dia)
- Aumente o consumo de fibras, de cereais e de legumes
- Evite alimentos que lhe causem flatulência (couve lombarda, leguminosas, castanhas, etc.)
- Opte por pão integral, em vez do pão de mistura
- Adicione farelo de trigo à sopa e às saladas

### Complicações do aumento excessivo de peso durante a gravidez

- Bebês muito grandes que dificultam o trabalho de parto
- Dores de parto prolongadas
- Diabetes
- Dificuldade na recuperação do peso anterior à gravidez
- Hipertensão, o que poderá levar à morte da mãe e/ou bebé



## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

### MAFRA

Dias Úteis das 8h às 20h

*R. Domingos Machado Pereira*  
2640 475 **MAFRA**  
Tel.: 261 818 100  
Fax.: 261 814 853

Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)

### AZUEIRA

Dias Úteis das 8h às 17h

*R. das Figueiras n.º 4 Livramento*  
2665 015 **AZUEIRA**  
Tel.: 261 961 368  
Fax.: 261 962138

Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)



## Alimentação na gravidez

Estar grávida não significa comer  
por dois...

Abril 2016  
Revisão anual