



Lilian Sodré
NUTRICIONISTA

Alimentação PARA GESTANTES



O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA GESTAÇÃO



Orientação para ganho de peso adequado, com um plano alimentar focado nas necessidades de crescimento saudável do bebê.



Prescrição de suplementação personalizada, suprindo as necessidades nutricionais importantes em cada fase para o seu bebê.



Prevenção de complicações, como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, baixo crescimento intrauterino, anemia.



Aliviar sintomas comuns da gestação, como náuseas, azia, intestino preso, fome persistente

UM GRAMA DE PREVENÇÃO VALE UM QUILO DE CURA

Durante a gestação, a nutrição assume um papel importante, não apenas para o bem-estar da mãe, mas também para o desenvolvimento saudável do bebê em crescimento.

Em gestações consideradas de risco, como as gemelares, as gestantes com hipertensão e as gestantes com diabetes gestacional, a importância da nutrição se torna ainda mais evidente. Nessas situações, é essencial que a dieta seja cuidadosamente planejada para ajudar a controlar os sintomas e reduzir o risco de complicações tanto para a mãe quanto para o bebê.

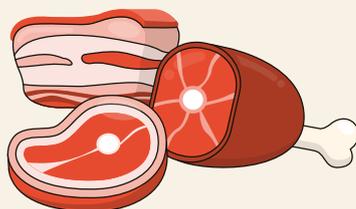
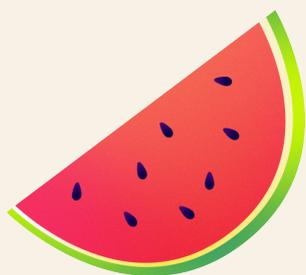
Investir em uma alimentação saudável durante a gestação é um investimento no bem-estar tanto da mãe quanto do bebê, com benefícios que se estendem além do período gestacional.

Conte comigo nessa jornada!



Principais nutrientes que devem ser consumidos durante a gestação e suas fontes alimentares:

- Ferro: Carnes e vísceras, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha), verduras verde-escuras (couve-manteiga, espinafre), ovos.
- Vitamina A: Queijo, gema de ovo e vegetais alaranjados (manga, mamão, cenoura, abóbora).
- Zinco: Carne, ostra, semente de abóbora.
- Vitamina C: Frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi), frutas amarelas e alaranjadas.
- Magnésio: Vegetais verde-escuros (especialmente orgânicos), leguminosas, carne de frango e peixe, grãos integrais, sementes (abóbora e girassol), nozes e amêndoas, tofu, abacate, banana, chocolate amargo sem açúcar.
- Vitaminas do complexo B: Carnes (fígado), leite, ovos, legumes, verduras (especialmente brócolis e couve-manteiga), cereais integrais, leguminosas (como ervilha), algumas oleaginosas (amendoim, castanhas e nozes), abacate e levedo de cerveja.
- Colina: Gema de ovo (principal fonte), cogumelo Shitake, fígado, brócolis, couve-flor, levedura e tofu.
- Selênio: Castanha do Pará, carne e ovo.
- Cálcio: Leite e derivados, feijões, brócolis, repolho, couve, espinafre, tofu.
- Iodo: Peixes de água salgada e mariscos, leite e derivados, sal iodado e algas marinhas.
- Ômega 3: Peixes (sardinha, pescada-branca, salmão selvagem, arenque), algas, óleo de linhaça, nozes e abacate.



Recomendações nutricionais por trimestre

Primeiro trimestre (0 a 13 semanas de gestação):

Durante essa fase, ocorre a formação do bebê, com as células trabalhando intensamente para se dividir e formar os órgãos. É essencial seguir as seguintes recomendações nutricionais:

- Mantenha uma ingestão adequada de água.
- Aumente o consumo de fibras, incluindo cereais integrais, frutas e vegetais.
- Inclua alimentos ricos em ferro, como carnes, vegetais verde-escuros e leguminosas.
- Consuma alimentos ricos em colina (ovos, gérmen de trigo, leite e derivados), essencial para o desenvolvimento do cérebro e da memória do feto, além de reduzir o risco de defeitos do tubo neural.
- Faça pequenas refeições várias vezes ao dia para evitar longos períodos em jejum.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Prefira alimentos com baixo teor de gordura e de fácil digestão, como biscoitos cream cracker, torradas, iogurte, batata cozida, arroz, macarrão sem molho, banana, mingau de aveia e frango assado ou cozido sem pele.
- Consuma frutas cítricas (laranja, abacaxi, mexerica, limão) e preparações com gengibre.
- Alimentos frios, como picolés, gelatina e limonada, também podem ser benéficos.



Dicas para Melhorar os Sintomas de Náuseas e Vômitos na Gestaçã

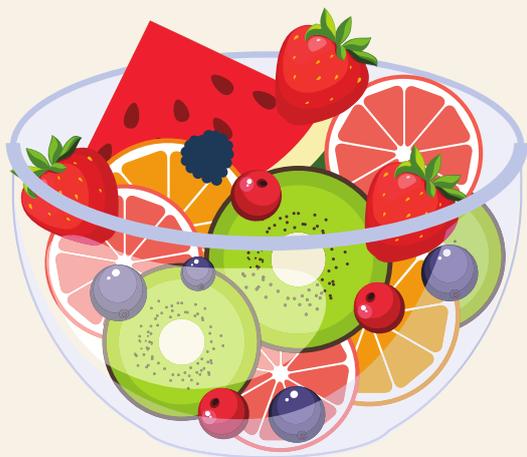
1. Coma Pequenas Refeições com Frequência:
 - Faça pequenas refeições várias vezes ao dia para evitar que o estômago fique vazio.
2. Evite Alimentos Gordurosos e de Difícil Digestão:
 - Prefira alimentos leves e de fácil digestão, como biscoitos cream cracker, torradas, iogurte, batata cozida, arroz e macarrão sem molho.
3. Mantenha-se Hidratada:
 - Beba água em pequenas quantidades ao longo do dia. Chás de frutas e água saborizada também podem ajudar.
4. Consuma Gengibre:
 - Gengibre pode ajudar a reduzir náuseas. Tente chá de gengibre, balas de gengibre ou adicionar gengibre fresco à comida.
5. Prefira Alimentos Frios:
 - Alimentos frios como picolés, gelatina e limonada podem ser mais fáceis de consumir e ajudam a reduzir a náusea.
6. Evite Cheiros e Sabores Desagradáveis:
 - Identifique e evite alimentos, cheiros e sabores que desencadeiam náuseas.
7. Coma Devagar e Mastigue Bem:
 - Comer devagar e mastigar bem os alimentos pode ajudar na digestão e reduzir a sensação de náusea.
8. Evite Ficar em Jejum:
 - Tenha sempre um lanche saudável à mão para evitar longos períodos sem comer.
9. Inclua Alimentos Cítricos:
 - Frutas cítricas como laranja, abacaxi e limão podem ajudar a aliviar a náusea.
10. Descanse Após as Refeições:
 - Descanse em uma posição confortável após as refeições para ajudar na digestão e reduzir a náusea.



Segundo trimestre (14 a 26 semanas de gestação):

Durante essa fase, o bebê começa a ter formas mais definidas e suas necessidades de ferro, proteínas e cálcio aumentam, pois ele entra em uma fase de crescimento rápido. As recomendações nutricionais para este trimestre incluem:

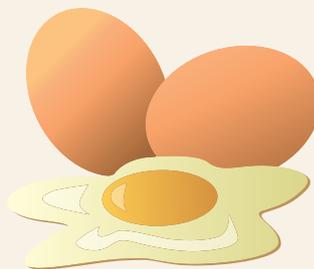
- As necessidades proteicas e energéticas aumentam, assim como a demanda por outros nutrientes, como cálcio (encontrado em leite e derivados, vegetais verde-escuros, sardinha e salmão), ferro e vitaminas do Complexo B.
- Ômega 3, encontrado em peixes, óleo de linhaça e nozes, é essencial para o desenvolvimento do cérebro e da retina do bebê, além de reduzir a incidência de partos prematuros.
- Para combater a constipação, é importante manter uma boa hidratação, consumindo pelo menos oito a dez copos de água por dia.
- Consumir verduras cruas ou cozidas (com adequada higienização), cereais integrais, frutas frescas ou secas (como damasco e figo) e manter-se ativa também ajuda.



Terceiro trimestre (27 a 40/41 semanas de gestação):

Durante esta fase, o bebê ganha aproximadamente dois quilos, e o ganho de peso é significativo. As recomendações nutricionais incluem:

- Hidratação é fundamental: água, chás de frutas e água saborizada são recomendados. Evite chá, café, refrigerantes e líquidos junto às refeições.
- Faça pequenas refeições ao longo do dia.
- Evite o consumo excessivo de doces e alimentos gordurosos.
- Não coma perto da hora de dormir e, se estiver sentindo muita azia, eleve a cabeceira da cama.
- Inclua verduras, especialmente as verde-escuras, legumes, aveia, leguminosas, amêndoas, nozes e sementes de abóbora na sua dieta.
- Reduza o consumo de sal, lembrando que alimentos ultraprocessados, como frios, embutidos, salgadinhos, nuggets e hambúrgueres, são ricos em sódio.
- Consuma alimentos ricos em ferro (carnes e vísceras, leguminosas, verduras verde-escuras, ovos) e frutas cítricas (laranja, mexerica, limão).



RECEITINHAS

HOMUS DE GRÃO DE BICO E HORTELÃ

Ingredientes:

500 g de grão-de-bico cru

2 litros de água

1 1/2 xícara (172 g) de tahine

3/4 de xícara (180 ml) de suco de limão-siciliano

1/2 colher (chá) (1 g) de cominho em pó

1 colher (sopa) (3 g) de hortelã picada

sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto.

Modo de preparo

1. Lave o grão-de-bico, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
2. Então escorra, coloque numa panela com 2 litros de água e cozinhe por 40 minutos, ou até que esteja macio. Depois escorra, reservando 1/2 xícara da água do cozimento.
3. Coloque no liquidificador os grãos, a água reservada, o tahine, o suco de limão, o cominho e sal e pimenta a gosto e bata até formar uma pasta homogênea.
4. Acerte o sal e a pimenta, decore com a hortelã e sirva.



MAIONESE DE ABACATE

Ingredientes:

1 avocado maduro (120 g) OU 1/2 abacate,
1 dente de alho pequeno (3 g), sem o miolo, amassado
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon,
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de água filtrada.

Modo de preparo: 1. No liquidificador, processe todos os ingredientes até obter um creme homogêneo



PICOLÉ PARA ENJOO

Ingredientes:

10 morangos (230 g)

150 g de abacaxi pérola, picado

300 g de melancia, sem sementes, picada

3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti

1 lasca de gengibre fresco (1 g)

1 colher (chá) (5 ml) de óleo de coco

Modo de preparo: 1. Higienize bem os ingredientes, coloque tudo no liquidificador e bata bem. 2. Despeje em forminhas de picolé e leve ao freezer por 6 horas. utensílios Forminhas e palitos de picolé



Oi , me chamo Lilian Sodré

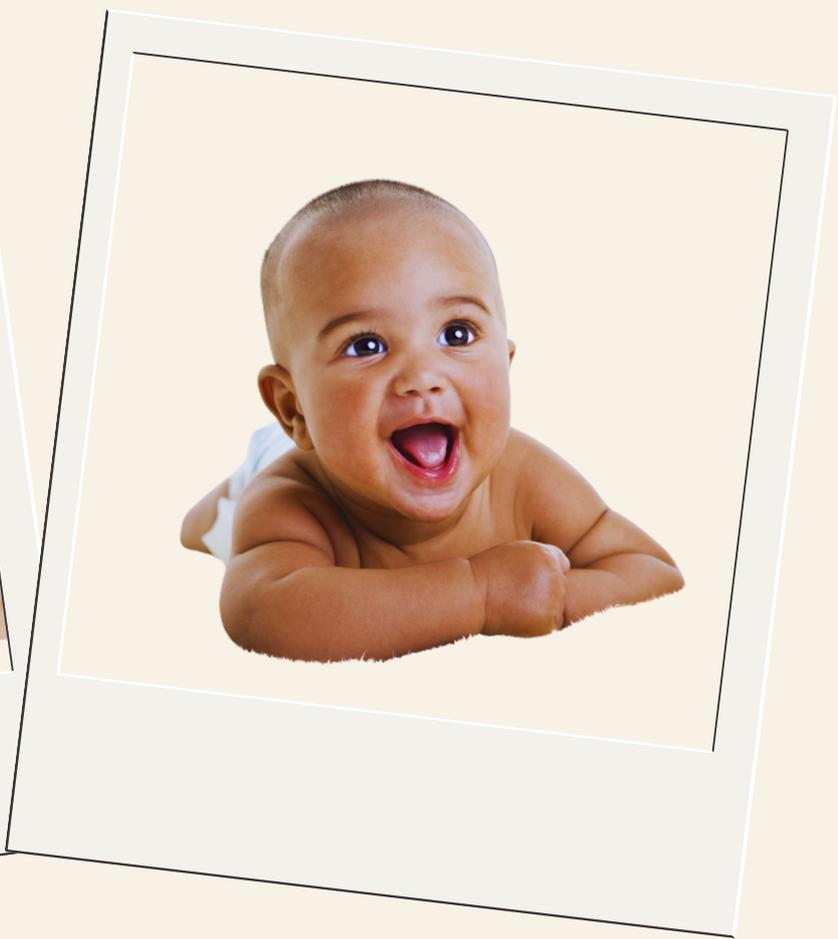
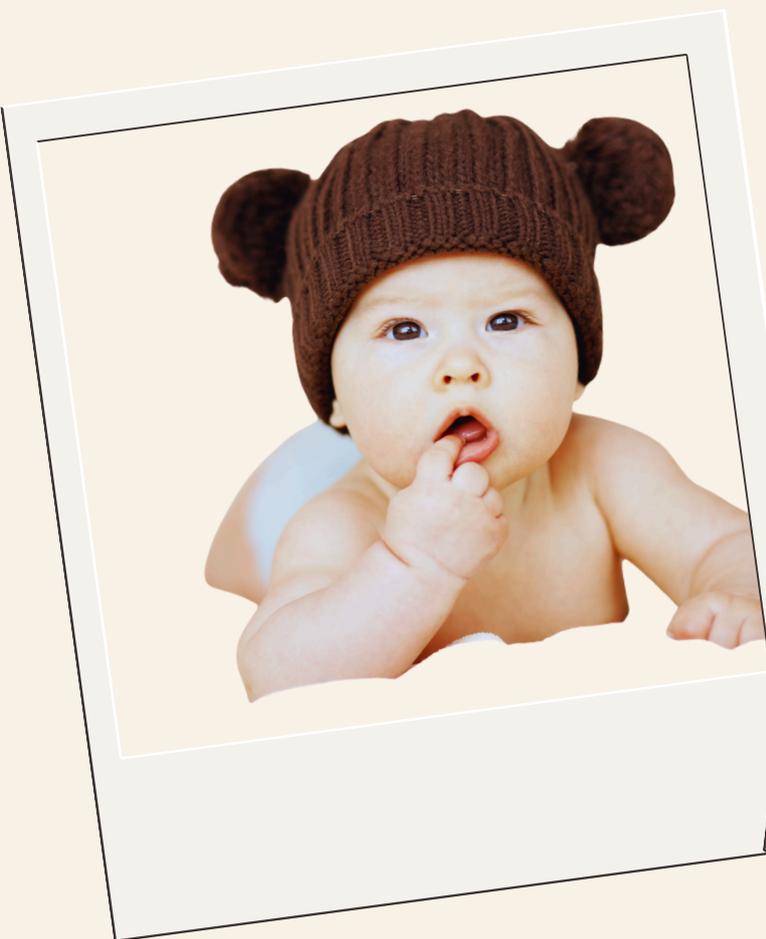
Sou nutricionista, pós graduanda em nutrição clínica e hospitalar pela Santa Casa de Salvador, possuo curso de formação em saúde da mulher; atendimento nutricional na gestação; Programação Metabólica Fetal e nutrição nos primeiros mil dias de vida; Nutrição Funcional na modulação da imunidade e inflamação e atendimento nutricional à gestante.

Fascinada pela interação entre alimentos e saúde, decidi dedicar minha vida profissional para ajudar as pessoas a alcançarem seus objetivos de saúde por meio da alimentação.



Acredito firmemente que não há poder mais transformador que uma dieta balanceada e personalizada possa ter na vida de cada indivíduo.

Se você quer traçar um caminho para uma gestação saudável e realizar o sonho de ser mãe, agende uma consulta para ter um acompanhamento personalizado.



Lilian Sodré
NUTRICIONISTA

