

# Os 7 alimentos que deve evitar na gravidez

Troque alguns alimentos antes de engravidar e durante a gravidez para que tenha um impacto positivo. Saiba o que uma grávida não deve comer. Comer bem, agora, pode ter um impacto positivo na sua gravidez, bem como um efeito duradouro na saúde do seu bebé. Se tomou a decisão emocionante e transformadora de começar uma família, comer saudavelmente e preparar o seu corpo para a gravidez são os primeiros passos a dar na sua jornada. Mesmo antes de ter concebido, a sua dieta e estilo de vida podem ter um impacto na saúde e bem estar do seu futuro bebé, explica Roberta Portes, nutricionista da Nestlé Nutrition. Uma dieta pré-conceção saudável deve incluir as calorias e nutrientes necessários para preparar o seu corpo para a gravidez, e para assegurar a saúde futura do bebé, continua Portes. Fazer uma alimentação que inclua quantidades adequadas de fruta, vegetais, cereais e proteínas “acompanhados de um estilo de vida ativo que exclua álcool e tabaco” é consistente com as recomendações de saúde para mulheres que estão a tentar engravidar. O seu desafio de trocas simples não precisa de ser difícil “bastam algumas mudanças simples para fazer uma grande diferença e tornar uma alimentação mais saudável. Veja a lista abaixo dos alimentos a evitar na gravidez e, se descobrir mudanças que é capaz de fazer, aceite o desafio de fazer estas sete trocas inteligentes ao longo dos próximos sete dias. Ao fazer uma mudança simples por dia, vai poder descobrir, em apenas uma semana, como a sua alimentação passou a ser mais rica em fibra, vitaminas B e zinco, com menos consumo de sal, açúcar gorduras saturadas e cafeína. Boas notícias para si e para o seu bebé por nascer!

- 1) **TROQUE pão branco POR pão integral** [“O pão integral tem mais fibra que a maioria das variedades de pão branco. Isso acontece porque o pão integral é feito com todas as partes do cereal, mas o pão branco é refinado e perde alguma fibra no processo. A fibra auxilia a digestão e ajuda a prevenir a prisão de ventre. Alimentos ricos em fibra (incluindo cereais integrais, frutas e vegetais) também podem fazer-nos sentir mais satisfeitos do que alimentos com menos fibras.”]
- 2) **Troque os hamburgers de takeaway POR filetes de frango** [“Alimentos processados, como os hamburgers, salsichas ou nuggets de frango, costumam ter um teor elevado em sal e gorduras saturadas. Opte antes por passar no supermercado e selecione cortes de qualidade de carnes magras, peixe e aves. Por exemplo, filetes de frango são super fáceis de preparar. Desta forma, sabe exatamente o que leva a comida que tem no prato.”]
- 3) **Troque refrigerantes açucarados POR água com gás** [“Pode parecer uma forma inocente de se hidratar, mas uma lata de 330ml do seu refrigerante favorito pode conter até sete colheres de chá de açúcar o que deve evitar na gravidez. Os sumos podem parecer uma alternativa saudável, mas podem estar repletos de calorias também”] **Mais notícias para quem está a controlar o seu peso.** Se precisa de um pouco de efervescência na sua vida, experimente água gaseificada com um pouco de limão ou lima bem frescos.
- 4) **Troque cereais açucarados POR cereais integrais e fortificados** [“Mesmo os cereais vendidos como saudáveis podem conter níveis elevados de açúcar e sal por isso. Escolha antes cereais integrais e aveia, ricos em vitaminas B e em fibra, que ajuda a digestão e pode ajudar a sentir-se saciado. Procure também cereais fortificados ou enriquecidos com ácido fólico, ferro e zinco. O ácido fólico é uma vitamina B, reconhecida por diminuir os riscos de certos defeitos congénitos. Ferro e zinco são minerais muito importantes. O ferro ajuda o sangue a transportar oxigénio no seu corpo e o zinco auxilia o sistema imunitário. Junte um pouco de doçura natural com fruta fresca, como banana ou frutos vermelhos, ou um pouco de textura crocante com sementes e frutos secos torrados.”]
- 5) **Troque café POR bebidas sem cafeína** [“Limitar a quantidade de cafeína que bebe é uma escolha inteligente para evitar durante a gravidez. Por isso, tente cortar agora. Estudos científicos revelaram que níveis elevados de cafeína podem ser, potencialmente, um fator contribuinte no aborto espontâneo. Encha antes a despensa com toda uma gama tentadora de opções sem cafeína. E se ainda não tem o hábito de beber água sem açúcar e ao longo do dia, agora é a melhor altura para começar.”]
- 6) **Troque as bolachinhas POR fruta fresca** [“Um doce ocasional não faz mal nenhum, mas comer muitas bolachas, bolos e sobremesas todos os dias não é boa ideia e deve ser evitado na gravidez. Estes tipos de alimentos costumam ter teores elevados de calorias e gorduras saturadas. Se costuma comer umas bolachinhas com o seu café da manhã, experimente trocar por uma peça de fruta fresca, como uma banana. Tem o benefício adicional da vitamina B6 “um nutriente essencial antes e durante a gravidez que ajuda o corpo a criar células novas.”]
- 7) **Troque os panadinhos de peixe POR**

filetes de peixe [ac]Comer peixe 3timo para si e para o seu futuro beb. O peixe rico em zinco, que ajuda o seu sistema imunitrio, e em vitamina B12, que necessaria para produzir glbulos vermelhos. O peixe contm igualmente DHA, um cido gordo omega-3 que ajuda ao desenvolvimento saudvel do crebro e visfo do seu futuro beb. Mas ir buscar o seu peixe rea dos congelados, na qual muitas vezes estfo preparados com polme ou panados, no tfo bom como seleccionar verses frescas, saudveis e de prote-nas magras, como filetes de salmfo ou peixe branco.