

[Início](#) > [Eu prometo que vou comer bem na gravidez!](#)

Partilhe Artigo

X



Eu prometo que vou comer bem na gravidez!

Eu sei que tenho de fazer uma alimentação mais saudável e variada durante a gravidez. E por isso prometi a mim mesma que não vou descuidar a nutrição. Entre proteínas, vitaminas, minerais... Quais são os nutrientes essenciais e quais os alimentos que os fornecem? Se ao menos eu conhecesse as regras básicas para uma alimentação equilibrada!

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Eu prometo que vou comer bem na gravidez!

Eu sei que tenho de fazer uma alimentação mais saudável e variada durante a gravidez. E por isso prometi a mim mesma que não vou descuidar a nutrição. Entre proteínas, vitaminas, minerais... Quais são os nutrientes essenciais e quais os alimentos que os fornecem? Se ao menos eu conhecesse as regras básicas para uma alimentação equilibrada!

Sexta-feira, 26 de Agosto de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Alimentação na Gravidez

Está grávida e tem de comer pelos dois. Mas isso não significa que tem de comer a dobrar! Para satisfazer as suas novas necessidades e as do seu bebé, tenha uma alimentação completa, variada e equilibrada.

Ter uma alimentação equilibrada significa:

1. Fornecer a quantidade de energia adequada, ou seja, o número de calorias necessárias para o bom funcionamento do seu organismo. O aumento de peso durante a gravidez é normal. Se considera um aumento de peso de cerca de 12 Kg vai permitir-lhe ter uma gravidez e um parto sem complicações. Este aumento de peso é apenas uma indicação. Evidentemente que cada gravidez é única! Para ter uma ideia: se é uma mulher adulta com um peso normal antes de engravidar e um nível de actividade física média, vai precisar entre 2.200 a 2.300 calorias durante o 1º e o 2º trimestre e 2.300 a 2.500 calorias no 3º trimestre. Não se assuste, estamos aqui para explicar-lhe como chegar lá e sem deixar de desfrutar da comida!
2. Proporcionar todos os elementos que o seu organismo necessita e os necessários para o crescimento do seu bebé: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerais, fibra e água.
3. Encontrar um bom equilíbrio entre proteínas, hidratos de carbono e lípidos. O aporte energético diário deve ser distribuído da seguinte forma:
 - Entre 12 a 15% procedente das proteínas, das quais metade de origem animal e a outra metade de origem vegetal. Concretamente, as suas necessidades de proteínas serão satisfeitas com uma ou duas porções de carne, peixe ou ovo por dia, duas a três porções de lacticínios e uma porção de cereais e derivados e leguminosas numa das duas refeições principais.
 - Entre 50 a 55% deverá ser na forma de hidratos de carbono, de preferência cereais e derivados, e frutas e vegetais (5 porções por dia) e limitando os alimentos açucarados. Comece ao pequeno-almoço, com fruta ou um copo de sumo de fruta (de preferência natural) acompanhado de cereais ou pão. Ao almoço pode comer sopa e fazer uma refeição de faca e garfo com arroz, massa ou batata como acompanhamento da carne ou peixe. No lanche da tarde uma pequena barra de cereais ou uma a duas fatias de pão vai fazer-lhe bem, e, para terminar, ao jantar um prato de arroz, massa, batata com legumes para acompanhar a carne ou peixe.
 - Entre 30 a 35% da energia provenientes dos lípidos (gordura), preferindo gorduras vegetais como o azeite ou o óleo de girassol ou linhaça para cozinhar e temperar as suas refeições! A manteiga pode ser guardada para o seu pão da manhã ou para juntar pequenas quantidades à massa ou ao arroz.

Devemos ter cuidado com as gorduras escondidas nos bolos e doces.

Se segue outro tipo de alimentação (vegetariana, vegana, sem produtos lácteos, etc.), não hesite em partilhá-lo com o seu médico. Quando for necessário, o médico poderá prescrever suplementos alimentares para evitar qualquer deficiência em nutrientes. Também pode falar deste assunto com o seu nutricionista.

Eu estou no bom ritmo!

Para atingir os seus objectivos, é imprescindível que faça três refeições principais por dia e duas pequenas refeições a meio da manhã e da tarde: nunca salte uma refeição, principalmente o pequeno-almoço. Esta primeira refeição do dia é especialmente importante para evitar ataques de fome a meio da manhã. Deve ter os seguintes grupos de alimentos:

- 1 produto lácteo para assegurar o aporte de cálcio e proteínas;
- 1 porção de cereais para a fibra e os hidratos de carbono;
- 1 peça de fruta para garantir as vitaminas e fibra;
- 1 bebida como chá ou infusão para a hidratação.

Por exemplo: 1 chávena de leite com cereais integrais e alguns frutos secos (uvas passas, alperce secos...) + 1 copo grande de sumo de laranja fresco + 1 chávena de chá ou infusão. Se gosta de pão: 1 chávena de chá ou infusão + 1 iogurte natural com 1 kiwi em rodelas + 2 fatias de pão integral com pouca manteiga.

Pode fazer **um ou dois lanches**, durante a manhã e/ou tarde. Faça-os equilibrados! Não se encha de alimentos açucarados. Prefira cereais e derivados, fruta e produtos lácteos.

Por exemplo: 1 queijo fresco + 1 barra de cereais + 1 maçã. Se preferir algo mais “salgado”: 1 fatia de pão integral com um fatia de queijo + alguns morangos.

Eu estou a adaptar-me às minhas necessidades

Durante a gravidez, as suas necessidades em determinados nutrientes vão aumentar:

- O ácido fólico é importante para o desenvolvimento do sistema nervoso do bebé, especialmente no início da gravidez. Está presente nos vegetais de folha verde, leguminosas, gema de ovo e alguns queijos fermentados, mas também em citrinos. Geralmente é prescrito um suplemento em ácido fólico às mulheres que querem ter um bebé.
- O ferro é o constituinte principal da hemoglobina, que leva o oxigénio às células. As suas necessidades vão aumentar de 16 mg/dia antes da gravidez para 30 mg/dia durante o último trimestre. O principal alimento fornecedor de ferro é a carne vermelha.
- O cálcio contribui para a formação do esqueleto do seu bebé. As melhores fontes são o leite e seus derivados. Quando associado à vitamina D potencia-se a sua fixação.
- A vitamina C participa no funcionamento do sistema imunitário. Também facilita uma melhor absorção do ferro. Para garantir que a recebe, coma frutas e vegetais todos os dias!

Eu aproveito melhor os nutrientes!

As vitaminas e os minerais são muito frágeis. O armazenamento, a preparação e a confecção cozedura...

é importante adotar bons hábitos para cada uma destas etapas.

- Compre fruta e vegetais o mais frescos possíveis, uma vez que o seu teor de vitaminas e minerais vão diminuindo após a colheita.
- Conserve as frutas e vegetais resguardados do ar e da luz ou guarde-os na gaveta inferior do seu frigorífico. O melhor é consumi-los o quanto antes.
- Lave bem as frutas e os vegetais antes de os comer, mas não os deixe dentro de água, senão as vitaminas irão passar para a água e perder-se-ão.
- Prefira métodos de culinária suaves e rápidas como cozer a vapor, grelhar, no forno embrulhados em folha de alumínio, panela de pressão, etc.

Para terminar não se esqueça que ao fazer uma alimentação variada, também vai permitir que o seu bebé descubra um grande leque de sabores! Esta é uma excelente forma de comunicar com o seu bebé antes do nascimento!

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_291582809.jpg&prometo que vou comer bem na gravidez!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_291582809.jpg&prometo%20que%20vou%20comer%20bem%20na%20gravidez)

[3] <https://twitter.com/share?text=Eu%20prometo%20que%20vou%20comer%20bem%20na%20gravidez%21&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/comer-bem-na-gravidez>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/9266>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>