



Proteínas

As proteínas desempenham um papel essencial durante a gravidez, pois são responsáveis pela formação do bebé. Será que devem ser consumidas em maiores quantidades durante estes nove meses? Quais são as melhores fontes de proteínas?

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/proteinas> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Proteínas

As proteínas desempenham um papel essencial durante a gravidez, pois são responsáveis pela formação do bebé. Será que devem ser consumidas em maiores quantidades durante estes nove meses? Quais são as melhores fontes de proteínas?

Sexta-feira, 26 de Agosto de 2016

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

As **Proteínas** são importantes para a formação e renovação das células. No total, durante toda a gravidez, vão ser necessárias mais de 925g de proteínas. Para ter uma ideia geral, esta quantidade representa mais de 3kg de carne (claro que divididos por todo o período da gravidez).

Depois das primeiras semanas da gravidez, o seu corpo adapta-se a fim de manter esta reserva e a pôr de parte a quantidade necessária de proteína para o feto. A quantidade de proteínas utilizadas pelo bebé aumenta ao longo dos meses: 0,7g/dia durante o primeiro trimestre; 3g/dia durante o segundo trimestre e 6g/dia durante o terceiro trimestre.

No meu prato

Uma alimentação variada e equilibrada vai permitir-lhe assegurar as **necessidades proteicas** sem problemas (cerca de 60g/dia). Se consumir proteínas em excesso, elas serão naturalmente eliminadas, mas deve ter atenção as calorias e os lípidos que contêm esses dois enormes bifes que está prestes a devorar! Será melhor limitar os excessos.

Existem dois tipos de proteínas:

- **Proteínas animais** que são encontradas na carne, peixe, ovos, leite e produtos lácteos;
- **Proteínas vegetais** que são provenientes dos cereais (arroz, trigo, milho, aveia, cevada, etc.) e leguminosas (soja, feijão, grão, lentilhas, etc.). Estas são chamadas proteínas "incompletas", pois não contêm todos os aminoácidos essenciais nas proporções necessárias, ao contrário das proteínas animais. Assim, as leguminosas são pobres no aminoácido metionina, mas ricas em lisina. Com os cereais sucede o contrário. Estes dois grupos vão complementar-se entre si quando incluídos na mesma refeição em conjunto. Uma boa proporção seria 2/3 cereais e 1/3 leguminosas.

Os nossos conselhos práticos:

- Para conseguir atingir as suas **necessidades proteicas**, pode comer todos os dias 100 a 150 g de carne ou peixe ou 2 ovos, mais 3 a 4 porções de produtos lácteos (uma caneca de leite, dois iogurtes, uma porção de queijo fresco, requeijão, ou outro queijo, etc.).
- Alterne as fontes de **proteínas animais**: um dia peixe, no outro dia carne, no seguinte ovos, ou alterne entre refeições.
- Consuma também **proteínas vegetais**, como cereais e leguminosas, todos os dias.
- Aproveite o facto de as **proteínas animais** e as **proteínas vegetais** se complementarem entre si. Quando não incluir carne ou peixe ou ovo numa refeição, inclua no menu arroz com feijão ou cuscuz com ervilhas.
- Se é **vegetariana**, tente realizar uma alimentação completa, consumindo peixe, ovos e lacticínios em quantidade suficiente. Alguns vegetarianos também deixam de lado o peixe, o que exige que se

concentrem nos ovos e laticínios. Nos dias em que não come peixe, combine cereais e leguminosas para conseguir atingir as suas necessidades de aminoácidos. Para evitar a deficiência em ferro (a maior fonte de ferro é a carne), procure outras fontes como ovos, leguminosas, vegetais de folha verde, frutos secos, etc. Não se esqueça de consumir nas refeições alimentos ricos em vitamina C, como os citrinos, que vão favorecer a absorção do ferro.

Se for **vegan**, ou seja, se não consumir qualquer alimento de origem animal, isto é, carne, peixe, ovos e produtos lácteos, existe um grande risco de desenvolver deficiências em proteína, ferro ou vitamina B12. Neste caso, deve consultar o seu médico ou nutricionista para obter um plano alimentar específico.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/proteinas>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/proteinas>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/proteinas&media=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/proteinas>

[3] <https://twitter.com/share?text=Prote%C3%ADnas&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/proteinas>

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

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/9431>

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