



PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO

A gestação é uma fase importante para a adoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis, na qual a adoção destes bons hábitos impactam na saúde e bem-estar da mãe, e para a formação e crescimento adequados do bebê.

Com isso, iremos apresentar algumas orientações baseadas nos 10 passos da alimentação saudável do Guia alimentar para a População Brasileira:



Realizar ao menos 03 refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar).



Consumir água ao longo do dia (pelo menos dois litros).



Comer devagar e desfrutar os sabores dos alimentos.



Reduzir o uso de sal, óleo e gordura nas preparações.



Consumir diariamente legumes, verduras, frutas, feijão, cereais (integrais preferencialmente)



Evitar alimentos processados e ultraprocessados: Sucos de caixinha, refrigerantes, extrato de tomate, frutas em calda, bolachas recheadas



Evitar o consumo excessivo de carne vermelha. Retirar a pele e a gordura aparente.



Consumir alimentos fonte de ferro: carnes, hortaliças de folhas verde-escuras, feijão, lentilha, castanhas, ora-pro-nóbis, juntamente com alimentos fonte de vitamina C: acerola, laranja, goiaba, caju, limão, entre outros



Incluir leite e derivados na alimentação por serem fontes de cálcio.



Consumir alimentos ricos em folato: Vegetais verde escuro, leguminosas, frutas, ovos, milho, arroz...



Pratique alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

