

Dieta saudável na gravidez: conheça os alimentos que devem ser consumidos e os que devem ser evitados durante a gravidez



Com o objetivo de orientar as futuras mães sobre uma gravidez saudável e os cuidados que devem ser tomados desde o planejamento da gravidez até o nascimento do bebê, a March of Dimes, uma instituição que trabalha para que toda gravidez seja bem planejada e bem-sucedida, evitando o nascimento prematuro de bebês, publicou conselhos nutricionais baseados em evidências científicas. Segue o resumo dessas recomendações.

Orientações sobre ganho de peso durante a gestação

O ganho excessivo de peso na gravidez não só torna mais difícil perder o excedente após o nascimento, como também aumenta os riscos da mãe desenvolver diabetes gestacional, ter aumentos da pressão sanguínea (o que pode levar à pré-eclâmpsia), precisar fazer uma cesariana e sofrer infecção pós-parto. Para o bebê, o excesso de ganho de peso da mãe aumenta o risco de defeitos de tubo neural, trauma ao nascimento e morte fetal.

Mulheres com peso normal devem ganhar entre 11 e 16 kg durante os 9 meses de gravidez; mulheres acima do peso, de 7 a 11 kg; mulheres abaixo do peso, entre 12 e 18 kg. Uma grávida de gêmeos pode ganhar um pouco mais de peso, sempre com orientação médica.

Como deve ser uma dieta saudável para as grávidas?

A dieta saudável de uma grávida segue os mesmos princípios básicos da dieta de um adulto normal. Ela necessita de apenas mais 300 calorias por dia para

nutrir adequadamente o bebê que está carregando, desde que venham de alimentos nutritivos. Portanto, o cardápio deve contar com:

- Grãos integrais - arroz integral, pão integral, macarrão integral, granola ou aveia integral: 6 a 11 porções por dia.
- Derivados do leite - leite desnatado, iogurte ou queijo: 3 a 4 porções por dia.
- Proteínas - carne vermelha, frango, peixe, feijão, soja, nozes ou ovos: 3 porções por dia.
- Vegetais - brócolis, cenoura, vagem, tomate, couve-flor ou beterraba: 3 a 5 porções por dia.
- Frutas - laranja, banana, pêra, mamão, melão, melancia, uva, manga ou maçã: 2 a 4 porções por dia.

Exemplos do que é uma porção: uma fatia de pão, meia xícara de arroz ou macarrão, uma xícara de cereais, uma xícara de leite ou iogurte, dois cubos de 3 cm de queijo, 55g de carne cozida, frango ou peixe, meia xícara de feijão seco, duas colheres de sopa de manteiga de amendoim, meia xícara de vegetais cozidos ou picados, uma xícara de salada verde, três quartos de xícara de suco de vegetal, uma maçã, banana ou laranja, meia xícara de frutas picadas, três quartos de xícara de suco de fruta.

Alimentos que devem ser evitados durante a gravidez:

- Peixe cru e moluscos, possível fonte do parasita Toxoplasma que pode causar cegueira e dano cerebral fetal.
- Peixes predatórios grandes, como peixe-espada, tubarão, cavala e atum branco (fresco ou enlatado), que pode conter níveis arriscados de mercúrio. O Departamento de Alimentos e Drogas diz para limitar o atum (branco) para 200g por semana, mas é aceitável comer até 400g de atum light, camarão, salmão, badejo e bagre.
- Carne, frango e frutos do mar crus ou mal passados: o ideal é usar um termômetro de carne e cozinhar o porco e a carne moída a 160 graus; bife, vitela e carneiro a 145; frango inteiro a 180 graus e peito de frango a 170 graus.
- Leite não pasteurizado e queijos pastosos - feta, brie, Camembert, Roquefort, queijo branco e queijo fresco, a não ser que o rótulo diga "feito com leite pasteurizado". Eles podem estar contaminados com a bactéria Listeria, que pode provocar aborto, parto prematuro, bebê natimorto ou doença fatal ao recém-nascido.
- Salsichas e frios, a não ser que sejam cozidos antes da ingestão, pois podem ter sido contaminados por Listeria depois do processamento.
- Patês, pastinhas de carne e frutos do mar defumados (a não ser cozidos antes da ingestão). Versões enlatadas são seguras.
- Ovos mexidos moles e alimentos como molhos feitos de ovos crus ou pouco cozidos. Cozinhe os ovos até que a clara e a gema estejam firmes, para evitar contaminação por Salmonella.
- Brotos crus, inclusive alfafa, trevo, rabanete e feijão-mungo.

- Chás de ervas e suplementos, pois sua segurança na gravidez não foi estudada. Alguns, como o remidamim ou grandes quantidades de camomila, podem aumentar o risco de aborto ou de parto prematuro.
- O álcool pode causar dano fetal, inclusive retardo mental e comportamento anormal. Apesar de um drinque ocasional não impor risco, nenhuma quantidade segura foi estabelecida.
- Evitar a ingestão de mais de 2 xícaras de café por dia.

O uso de vitaminas antes e durante a gravidez

Mulheres que estejam planejando engravidar e as que já estão grávidas devem fazer uso diário de poli vitamínicos que contenham:

- Entre 0,4 a 0,6 miligramas de ácido fólico, para ajudar a prevenir defeitos de tubo neural no bebê.
- 18 a 27 miligramas de ferro para prevenir a anemia, que está associada a nascimentos prematuros de bebês e baixo peso ao nascer.
- Os suplementos vitamínicos usados no pré-natal não contêm cálcio suficiente - 1.000 miligramas por dia são necessários para proteger os ossos da mulher grávida e dar ossos e dentes fortes ao bebê. Por isso, as grávidas devem ingerir quantidade suficiente de alimentos ricos em cálcio como leite, queijo e folhas verdes ou tomar um suplemento diário de cálcio.

Quantidade de água e atividade física durante a gravidez

Beber bastante água - cerca de 2 litros por dia - e exercitar-se regularmente também é muito importante para uma gravidez saudável e para o bem-estar da mãe e do bebê.

Mulheres grávidas podem caminhar, dançar, nadar e fazer ioga, desde que não haja nenhuma contraindicação médica para a prática de exercícios físicos.

Atividades de alto risco como mergulho e esqui devem ser evitadas. O ideal é que toda atividade física seja orientada por um profissional de saúde responsável e com prática em acompanhar mulheres gestantes.