

ORIENTAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO

UNIDADE DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
INFORMAÇÃO AO/À UTENTE

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA



A sua alimentação durante a gravidez pode influenciar não só a sua saúde mas também a do/da seu/sua filho/a, sendo essencial para um desenvolvimento saudável.



Faça várias refeições ao longo do dia, evitando estar muitas horas sem comer;



Beba pelo menos 2L de água por dia (cerca de 10 copos);



Opte por Hidratos de Carbono complexos na sua forma integral (pão, massa, arroz, entre outros);



Nas refeições principais, ocupe pelo menos metade do prato com legumes;



Varie no consumo de proteína, entre carne, peixe e ovos;



Dê preferência a carnes brancas (frango, peru, coelho);



Consuma peixe pelo menos 3/4 vezes por semana, evitando os que contêm um alto teor de mercúrio.

Utilize azeite para confeção e tempero, com moderação;

Inclua lacticínios ao pequeno-almoço e lanches;

Inclua 1 porção de frutos secos ao natural pelo menos 4 x na semana (amendoins, nozes, caju, amêndoas, entre outros);

Prefira fruta fresca em vez de sumos ou purés de fruta;

Reduza o consumo de doces e produtos de pastelaria, bem como, outros alimentos ricos em açúcar, sal e gordura;

Elimine totalmente o consumo de álcool;

Evite a ingestão de café e limite a um máximo de 2 cafés/dia.



Máximo 1x por mês: cavala, enguia, espadarte, garoupa, maruca, pargo, peixe-espada, perca, robalo, salmão, tamboril, truta.

Excluir totalmente: fígado do peixe, atum fresco ou congelado, tintureira, tubarão, carne escura do caranguejo, ostras, cabeça de lagosta.*

Exemplos de refeições

Pequeno-almoço

1 Chávena de leite Meio Gordo + 1 Pão de mistura com 1 fatia de queijo;

Meio da manhã

1 Peça de fruta + 30g de frutos secos;

Almoço/Jantar

Sopa de legumes + Prato (½ legumes + ¼ carne/peixe + ¼ de arroz/massa/batata);

Lanche

1 Pão de mistura com um pouco de manteiga + 1 Iogurte magro sem adição de açúcar;

Ceia

1 Iogurte natural/magro sem adição de açúcar ou 1 Chá de camomila sem açúcar + 3 Bolachas Maria/água e Sal.

Segurança alimentar

Lavar muito bem os legumes e a fruta;

Evitar o consumo de lacticínios e derivados não pasteurizados e queijos de pasta mole ou mal curados;

Evitar o consumo de carne/peixe/ovos crus ou mal cozinhados;

Evitar o consumo de carnes curadas ou fumadas;

Evitar o consumo de morangos/framboesas/amoras, devido à difícil higienização.

Se estiver a amamentar:

Continue a seguir as recomendações anteriores.

Reforce a ingestão de água (mínimo de 2L/dia);

Observe a reação do/da seu/sua bebé aos alimentos que consome e exclua alguns, se necessário.

