

5 RECOMENDAÇÕES SOBRE COMO SE ALIMENTAR NA GRAVIDEZ

As dicas abaixo se baseiam em referências de nutrição e na experiência do projeto de pesquisa sobre gravidez e puerpério do Departamento de Nutrição da UFPR:

1

Evite bebidas açucaradas



POR QUÊ: Bebidas industrializadas em geral contêm açúcar, aromatizantes e corantes. Podem ainda conter cafeína, que deve ser restringida na gravidez

RISCOS: Ingerir esses compostos durante a gestação pode levar a intolerância à glicose, à diabetes gestacional e ao ganho de peso excessivo

FAÇA ASSIM: Se sentir vontade de beber algo doce, consuma chás seguros (hortelã, camomila, erva-cidreira) e sucos naturais com fibras (sem coar demais)

2

Ultraprocessados, não



POR QUÊ: Comidas com alta proporção de aditivos químicos industriais (hambúrguer, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos, bolachas recheadas, etc.) contêm muita gordura e sódio, mas poucas fibras, vitaminas e minerais

RISCOS: Estimulam o consumo excessivo e sem atenção, prejudicando o controle da saciedade. São prejudiciais em longo prazo, pois levam à retenção de peso pós-parto, risco de obesidade para a gestante, maior peso ao nascer para a criança, além de náuseas, azia e constipação intestinal

FAÇA ASSIM: Aprenda a ler rótulos no supermercado e opte por alimentos naturais e pouco processados (caso das refeições caseiras à base de alimentos naturais)

3

Adote de vez legumes, verduras e frutas



POR QUÊ: Vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes desses alimentos já são importantes para qualquer pessoa. No caso das gestantes, ainda mais, porque previnem contra problemas ao longo da gestação e no pós-parto

RISCOS: Desprezar vegetais na gravidez traz ameaças de nascimento prematuro, anomalias congênitas e ganho de peso gestacional excessivo. Também coloca o intestino da grávida em risco, pela falta de fibras

FAÇA ASSIM: Varie as receitas para ir além da salada. Faça caldos, refogados ou assados. E consuma as frutas por inteiro no que der, para aproveitar as fibras

4

Coma feijão todos os dias



POR QUÊ: Grávidas precisam garantir ferro na alimentação, afinal o volume de sangue aumenta 50% para criar e manter as estruturas de desenvolvimento do feto. O consumo de fibras e ferro está também associado a peso adequado

RISCOS: Deficiência de ferro pode ocasionar dificuldade na síntese de células vermelhas do sangue (hemácias), no transporte do oxigênio no organismo e na prevenção de anemia ferropriva, comum entre gestantes

FAÇA ASSIM: Deixe o feijão de molho de seis a 12 horas para reduzir o tempo de cozimento, melhorar a digestão e evitar gases. Descarte a água para cozinhar

5

Deixe o foco na refeição



POR QUÊ: Ao se alimentar em locais limpos, tranquilos e agradáveis, é possível se concentrar no ato de comer e naturalmente ocorre um convite para que se coma devagar

RISCOS: Comer de forma rápida e distraída, olhando ao mesmo tempo para uma tela, por exemplo, adia a sensação de saciedade e predispõe a desconforto gástrico, como sensação de estufamento e refluxo

FAÇA ASSIM: Se possível melhore o ambiente onde você se alimenta. Faça refeições com atenção, sem o estímulo de telas (celulares, computadores e TV)

Fonte: www.ciencia.ufpr.br

Reportagem e infografia: Caetano Sogayar | Edição: Camille Bropp

Referências: Laureano, N.A.; Höfelmann, D.A. Marcadores de consumo alimentar em gestantes e associação com variáveis sociodemográficas e obstétricas. Relatório Final (IC – Edital 2025/2026) – UFPR (2026). | Costa, R. de S.S. et al. Cartilha educativa de orientação nutricional durante a gravidez. Fiocruz/IFF (2025). | Branquinho, A.; Ferreira, R. Guia prático da alimentação na gestação. MPF/SSI-Saúde (2024). | Brasil/MS; USP. Fascículo 3: Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes. Ministério da Saúde (2021).
Ilustrações: Canva. As imagens não estão em escala