



## Mamães devem ter cuidado com alimentação durante a gravidez

por Jan Penalva

Muitas futuras mamães aproveitam o dia dedicado a elas (9 de maio) para se “vingar”, em restaurantes lotados, dos anos de regime que fizeram para manter um corpo saudável. A desculpa de “comer por dois” ainda é usada, mas os nutricionistas alertam que, durante a gravidez, o ideal é redobrar os cuidados com a alimentação. “Para seu desenvolvimento, o bebê requer nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais) que são fornecidos através da placenta. Assim, a qualidade da alimentação materna é essencial para manter a saúde do neném”, explica a assessora técnica do Conselho Regional de Nutricionistas da 5ª Região (Bahia e Sergipe), Amélia Reis.



Divulgação

A nutricionista Amélia Reis dá dicas para as gestantes

A dica para aproveitar o dia das mães (e todos os demais dias da gravidez) é fazer pequenas refeições a cada três horas e beber pelo menos dois litros de água ao longo de 24 horas. A alimentação deve ser a mais variada possível, com carnes, alimentos integrais, frutas e verduras diversas, além de leguminosas. “Um prato colorido possibilita melhor oferta de nutrientes à mãe e ao bebê. Além disso, é importante verificar as condições de saúde da progenitora para uma orientação nutricional personalizada, e encaminhá-la a um educador físico que possa orientar e prescrever exercícios corretos”, conta a nutricionista.

Durante a gestação é importante aumentar o consumo de alguns nutrientes, como ferro (presente especialmente nas carnes bovinas e em alguns cereais), ácido fólico (presente nos vegetais de cor verde intenso, como couve, brócolis) e vitamina B12 (contida especialmente em fígados animais, carnes de boi, carneiro e peixe), além do cálcio, fósforo, iodo e selênio.

### O que fazer durante a fase dos enjoos

Qual a grávida que nunca teve aquela sensação de enjoo, logo no início da gestação? O que muitas não sabem, é que alguns alimentos podem diminuir o mal-estar. “Os alimentos frios e gelados são melhor tolerados, bem como os produtos cítricos. Comidas quentes ou gordurosos devem ser evitadas, especialmente durante o café-da-manhã”, afirma Amélia.