

Quais cuidados ter com a alimentação na gravidez e o que evitar?

Se você quer ter uma boa alimentação na gravidez, deve evitar alguns alimentos e incluir outros que trazem mais saúde e conforto.



CANVA

Você sabia que a alimentação na gravidez passa a ser ainda mais importante? Afinal, o que você come não afeta só o seu corpo, mas também o desenvolvimento do bebê.

É normal ficar cheia de dúvidas. Será que posso comer isso? Será que aquele alimento faz mal para mim? O que realmente vai me ajudar a me sentir melhor nessa fase?

Foi pensando nessas perguntas que preparei este blog para conversar com você sobre os principais cuidados com a alimentação durante a gestação e também sobre os alimentos que podem trazer mais bem-estar nesse período.

Que alimentos devo evitar na gravidez?

Na gestação, alguns alimentos precisam realmente ficar de fora do cardápio, já que podem trazer riscos para a sua saúde e para o bebê.

Não é sobre deixar de comer tudo o que gosta, mas sim evitar aquilo que pode causar intoxicação ou atrapalhar o desenvolvimento.

Alguns exemplos importantes são:

- Carnes cruas ou mal passadas;
- Ovos crus e preparações que os contenham, como maionese caseira;
- Peixes e frutos-do-mar crus;
- Leite e derivados que não sejam pasteurizados;
- Embutidos como presunto, salame e peito de peru;
- Cafeína em excesso;
- Bebidas alcoólicas.

Ao cortar ou reduzir esses alimentos, você diminui bastante as chances de infecções alimentares e de complicações que poderiam ser evitadas.

E se bater aquela dúvida sobre algum prato específico, sempre vale confirmar com o médico que acompanha a gestação.

Como ter uma alimentação saudável na gravidez?



Cuidar da alimentação durante a gravidez não significa seguir uma dieta rígida, mas sim escolher bem os alimentos que vão trazer energia, nutrientes e bem-estar para você e para o bebê.

A base é simples, dar preferência a comidas frescas, variadas e pouco processadas.

Alguns exemplos que podem estar presentes no dia a dia são:

- Frutas;
- Legumes;
- Verduras;
- Proteínas magras como frango e peixe;
- Grãos integrais;
- Boas fontes de gordura como azeite e oleaginosas.

Também vale conhecer os nutrientes que mais ajudam nessa fase e os alimentos que são boas fontes deles:

- Proteínas: frango, peixe, carne bovina magra, ovos, peru e tofu;
- Vitamina A: cenoura, abóbora, manga, brócolis e pimentão amarelo;
- Vitamina B12: ovos, leite, iogurte e alimentos fortificados;
- Ômega 3: óleo e semente de linhaça, abacate, azeite de oliva, nozes e chia;
- Cálcio: leite, derivados, vegetais de folhas escuras e gergelim;
- Zinco: feijões, castanha-do-pará, amendoim e castanha-de-caju;
- Ferro: feijão, grão-de-bico, lentilha, vegetais de folhas verdes e ovos;
- Ácido fólico: espinafre, couve, brócolis, aspargos e tomate.

Esses nutrientes são aliados da sua saúde e do desenvolvimento do bebê.

Para deixar tudo mais prático, preparei um cardápio que pode servir de inspiração para o dia a dia.

Não é uma regra, mas uma sugestão de combinações equilibradas para variar ao longo da semana.

Sugestão de cardápio

Refeições	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Café da manhã	1 fatia de pão integral com queijo cottage + 1 ovo mexido + 1 copo de suco de melancia	1 tapioca com frango desfiado + 1 fatia de mamão	1 iogurte natural com granola sem açúcar + 1 banana
Lanche da manhã	1 punhado de castanhas + 1 tangerina	1 fatia de abacaxi + 1 colher de sopa de chia	1 vitamina de morango com leite desnatado
Almoço	120 g de peito de frango grelhado + purê de abóbora + salada de rúcula e tomate temperada com azeite de oliva	120 g de peixe assado + arroz integral + salada de beterraba e cenoura + 1 fatia de manga	100 g de carne bovina magra + batata-doce assada + salada de couve refogada
Lanche da tarde	1 torrada integral com pasta de	1 iogurte natural com linhaça	1 fatia de melancia + 1

	ricota + 1 copo de suco natural		punhado de nozes
Jantar	1 omelete de espinafre + salada de alface + 1 fatia de melão	1 sopa de legumes com frango desfiado	1 panqueca integral recheada com ricota e espinafre
Ceia	1 maçã assada com canela	1 copo de leite morno	1 pera

Falando em alimentação na gravidez, um dos nutrientes mais importantes é o ferro. No blog "[Quando é necessário suplementar ferro para bebê?](#)" você vai entender em que situações essa suplementação pode ser indicada e como ela faz diferença para a saúde do pequeno.

Como saber se estou com intoxicação alimentar na gravidez?



Durante a gestação, o corpo fica mais sensível e qualquer sinal de intoxicação alimentar precisa de atenção redobrada.

Os sintomas podem aparecer de forma leve, mas também podem evoluir rápido e trazer riscos para você e para o bebê.

Os sinais mais comuns são:

- Náuseas mais intensas do que o normal;
- Vômitos repetidos;
- Diarreia;
- Dor abdominal forte;
- Febre;
- Fraqueza ou tontura.

Se perceber esses sintomas, o ideal é procurar o médico imediatamente. Ele vai avaliar a gravidade do caso e indicar o tratamento adequado, que pode incluir reposição de líquidos para evitar a desidratação.

O mais importante é não se automedicar. Alguns remédios não são seguros na gravidez.

Existem alimentos que diminuem o inchaço na gravidez?

Ah, o inchaço... esse ninguém merece, não é mesmo? Ele aparece principalmente nas pernas, pés e mãos e faz parte das mudanças do corpo na gravidez.

A boa notícia é que dá para aliviar esse desconforto com alguns cuidados simples na alimentação.

- Frutas ricas em água, como melancia, melão e abacaxi;
- Vegetais como pepino e alface;
- Chás permitidos na gravidez, como o de camomila (sempre com moderação e orientação médica);
- Alimentos ricos em potássio, como banana e batata-doce, que ajudam a equilibrar os líquidos do corpo.

Diminuir o sal e os alimentos ultraprocessados também ajuda bastante, já que o sódio em excesso aumenta a retenção de líquidos.

E fica aqui um alerta importante: se o inchaço vier junto com dor de cabeça, alterações na visão ou aumento repentino de peso, não deixe de procurar o médico, pois pode ser sinal de pré-eclâmpsia.

Alimentos que causam cólica no bebê



Mamãe, já parou para pensar que parte do desconforto do seu bebê pode vir da sua alimentação na gravidez?

O estudo [Does maternal diet affect infantile colic](#) mostrou que mães que seguiram dietas ricas em proteínas e consumiram uvas, batatas e limões relataram menos episódios de cólica nos bebês.

Por outro lado, alguns alimentos estão mais associados a esse incômodo e podem causar desconforto intestinal no pequeno.

Entre eles estão:

- Feijão e lentilha;
- Brócolis, couve-flor e repolho;

- Leite de vaca e derivados em excesso;
- Café e bebidas com cafeína;
- Chocolate.

Isso não significa que você precise cortar tudo de uma vez. Cada bebê reage de um jeito e muitas vezes esses alimentos não causam problema algum.

O ideal é observar como o seu pequeno se comporta após as mamadas. Se notar que determinada comida aumenta o desconforto, vale conversar com o pediatra e testar ajustes na sua dieta.

O mais importante é manter uma alimentação na gravidez equilibrada e nutritiva para garantir energia para você e qualidade no leite materno.

Cuidar da alimentação na gravidez é uma forma de se cuidar e também de proteger o bebê. Não existe dieta perfeita, mas sim escolhas conscientes que trazem mais energia, saúde e bem-estar para os dois.

Espero que este conteúdo tenha ajudado a esclarecer dúvidas e mostrado caminhos simples para deixar essa fase mais leve.

Continue acompanhando o [CháBaby](#), porque sempre trago dicas que podem fazer diferença no seu dia a dia de gestante e futura mamãe.

Palavra-chave principal	Alimentação na gravidez
Title	Alimentação na gravidez: o que comer e o que evitar?
Meta-description	A alimentação na gravidez exige

	cuidado. Saiba o que evitar, como montar um cardápio saudável e garantir bem-estar para mãe e bebê.
URL do post	alimentação-na-gravidez
URL da imagem otimizada	Outras opções: Opção 2 Opção 3
Qtd. de palavras	1207