



## Recomendações Nutricionais para Gestantes

A dieta deve garantir um adequado ganho de peso de acordo com o estado nutricional inicial da mulher. Deve-se atentar para possíveis deficiências de ferro, ácido fólico, vitaminas A e D, minerais como cálcio e zinco, além de prevenir complicações comuns neste período como hipertensão, diabetes gestacional, náuseas, vômitos e ganho de peso inadequado (obesidade e/ou desnutrição).

### Evite:

- Excesso de cafeína: café (até 02 xícaras/dia), refrigerante tipo cola, guaraná, chá preto, chocolate;
- Pular as refeições, principalmente o desjejum;
- Ovo, peixe e carnes cruas;
- Suplementos de ervas;
- Frituras, doces, balas, refrigerantes, pastelarias;
- Laxantes em caso de obstipação;
- Excesso de doces;
- Fumo e bebidas alcoólicas;
- Em caso de náuseas/vômitos: deitar após as grandes refeições, condimentos picantes, excesso de odores, alimentos gordurosos, líquidos durante as refeições;
- Em casos de azia: deitar após as grandes refeições, café, chá, mate, álcool, fumo, doces, frituras, pastelarias, mais que 03 copos de leite/dia, chá de hortelã, chocolate, pimenta.

**Martha Carvalho**  
Nutricionista  
CRN5 3481/P