UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

GESTANTES SAUDÁVEIS

São Paulo

2015

ALINE SOMMER

CARLA DANIELLI FONSECA

DANIELLE ROCHA CRUZ

GABRIELA ROCHA

HELENA BARROSO

MARIA LAURA TING

MARINA ROBLES

GESTANTES SAUDÁVEIS

|  |
| --- |
| Trabalho da matéria HSM0129 - Ciclos da Vida I, período noturno do curso de nutrição.Professora Simone G. Diniz |

São Paulo

2015

**INTRODUÇÃO**

Temos saúde como definição, segundo o dicionário: **1.** bom estado do organismo, cujas funções fisiológicas se vão fazendo regularmente e sem estorvos de qualquer espécie; **2.** qualidade do que é sadio ou são; **3.** vigor, força; **4.** disposição física, estado das funções orgânicas do indivíduo; **5.** bem-estar físico, econômico, psíquico e social.

A gravidez é um intenso período de alterações físicas e emocionais, quando há necessidade de uma mudança total no corpo da mãe, a fim de que o bebê cresça dentro da mulher. Assim, durante todo este processo, a gestante atravessará transformações hormonais, musculares, circulatórias e respiratórias de grande importância.

Dentre todas as alterações que ocorrem durante a gravidez, essas mudanças podem alterar o sistema digestório da gestante. A principal alteração na função do trato gastrintestinal durante a gestação é a redução de sua atividade. Existe uma redução no tônus e motilidade do trato que resulta em prolongamento do tempo de esvaziamento gástrico e retardo do transito intestinal, causando uma lenta passagem do alimento pelo intestino grosso e um aumento da absorção de água, fazendo com que as fezes fiquem secas, duras e difíceis de expelir. Conforme a gestação progride, o útero em crescimento desloca o estômago e os intestinos. Toda essa alteração favorece o refluxo gastresofágico e resultam em indigestão e regurgitação frequentes.

A nutrição tem extrema importância nesse momento. A deficiência, o excesso ou a ausência de certos nutrientes podem ser decisivas para o desenvolvimento de diversas doenças durante a gestação, complicações no momento do parto ou até mesmo consequências futuras para o bebe. Além disso, a gravidez é um período que demanda aumento de ingestão de alguns nutrientes.

Para que exista um adequado crescimento fetal é importante lembrar que a fonte de nutrientes que o feto tem para garantir seu crescimento vem das reservas nutricionais maternas e da ingestão alimentar durante esse período. Gestantes que apresentam inadequada reserva de nutrientes, junto a uma ingestão dietética insuficiente, poderão ter um comprometimento do crescimento fetal. Ainda, a má nutrição do feto em diversos estágios da gestação pode trazer consequências, não apenas no desenvolvimento infantil, mas também pode levar a predisposição de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipercolesterolemia, obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e alguns tipos de câncer durante a vida adulta. Principalmente quando há excesso de açúcares simples e gorduras.

**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS**

Para podermos definir uma ”gestante saudável”, têm-se recomendações específicas que devem ser seguidas.

Duran te a gravidez há um aumento do metabolismo. A fim de suprir esse aumento, recomenda-se adicionar em média 300 kcal/dia à dieta. No entanto, é importante lembrar que é preciso avaliar individualmente a gestante, considerando o peso pré-gestacional, idade e grau de atividade física que vem sido praticada.

As vitaminas do complexo B têm suas necessidades aumentadas entre 30 e 40%. Esse aumento é justificado pela maior ingestão de energia e proteínas, uma vez que estas vitaminas atuam como co-fatores no metabolismo dos macronutrientes.

As necessidades de minerais como folato, ferro, zinco, iodo, selênio, e ainda vitaminas A e C, aumentam para propiciar o desenvolvimento e desfecho gestacional com sucesso tanto para a mãe como para o bebê.

A necessidade de proteínas durante a gestação eleva-se para 60g diárias. Esse aumento está associado com a produção de novos tecidos e com o maior gasto energético, em função da massa corporal aumentada.

Existe uma indicação para que as seguintes porções sejam respeitadas: de 6 a 11 porções de pães e cereais; de 2 a 4 porções de frutas; 4 ou mais porções de legumes; 4 porções de lacticínios e 3 porções de fontes proteicas.

Há também especificação quanto à ingestão de nutrientes.

Tabela 1 – Necessidades de algumas vitaminas e minerais por gestantes.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nutriente | Dose recomendada | Alimentos que contém | Características |
| Cálcio | 1.000 a 1.300 mg/dia | Produtos lácteos e enriquecidos. | Garante a formação óssea adequada ao bebê |
| Ferro | 27 mg/dia | Feijão, carnes vermelhas, folhas verdes escuras. | Evita riscos à vida da mãe e da criança |
| Vitamina B9 | 0,4 mg/dia | Legumes verdes, carnes de origem bovina e leguminosas. | Previne malformações e auxilia na multiplicação celular |
| Vitamina C | 70 mg/dia | Frutas cítricas, mamão, brócolis, couve-flor e pimentas. | Sua deficiência influi negativamente sobre o crescimento e desenvolvimento fetal e placentário. |
| Vitamina A | >10000 IU/dia | Cenoura, abóbora, batatas doces, espinafre, beterraba, damasco e melão. | Seu excesso pode se associar à má formação do feto |

FONTE: DRIs (Dietary Reference Intakes) para gestantes

Durante a gravidez é normal sentir alguns incômodos como náusea e vômitos, constipação e azia.

A constipação é muito comum no período de gravidez, e pode ser melhorada com o consumo de alimentos fibrosos como pães, cereais, massas, arroz, frutas e legumes. Essa melhora, no entanto, só é possível com a frequente ingestão de água. Recomenda-se que uma gestante tome entre 3 e 4 litros de água por dia. Consumir somente fibras, sem a quantidade necessária de água, pode intensificar o problema da constipação.

Para amenizar as náuseas e vômitos, recomenda-se fracionar as refeições. O melhor seriam seis refeições leves ao dia, evitando frituras, gorduras e alimentos com cheiros fortes ou desagradáveis. Deve-se evitar líquidos durante as refeições, dando preferência à ingestão nos intervalos. Ingerir alimentos sólidos antes de levantar-se pela manhã, como pão ou biscoitos.

Já para azia, é melhor fracionar os alimentos em pequenas quantidades, e ingeri-los com maior frequência. Deve-se evitar frituras, café, chá preto, mates, alimentos gordurosos e picantes e outros irritantes gástricos, doces, álcool e fumo. Evitar stress durante a refeição. Após as refeições, deitar-se só após uma ou duas horas.

**RECEITAS**

**Almôndegas de Feijão Branco com Molho de Tomate**

Ingredientes
500 g de tomate maduro

3 dentes de alho

2 colheres (sopa) de azeite

¼ de pimenta

1 colher (chá) de orégano

500 g de feijão branco cozido
1 cebola
2 claras de ovo
2 colheres (sopa) de farinha

Modo de Preparo
Retire a pele aos tomates, corte-os ao meio e pique-os;

Descasque os alhos, pique-os e coloque-os ao fogo, juntamente com o azeite;

Quando o azeite estiver quente, adicione então o tomate, a pimenta – cortado em tiras finas – e o orégano;

Mexa e deixe cozinhar durante 15 minutos. Ao fim desse tempo, reduza tudo a purê e reserve;
Passe o feijão pelo processador, junte a cebola picada, as claras e a farinha; Amasse bem;

Leve ao fogo com água e deixe levantar fervura;

Molde pequenas almôndegas com o preparado anterior e coloque-as a pouco e pouco na panela, deixando-as cozer. À medida que surjam à superfície da água, retire-as;
Junte-as depois ao molho de tomate e leve novamente ao fogo, até ferver;

Podem ser servidas com arroz.

**Salada de Grão com Aspargos\***

Ingredientes
600 g de grão-de-bico (cozido)
8 pontas de aspargos de conserva
2 ovos (cozidos)
1 cebola
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de manjericão e hortelã picados

Modo de preparo
Escorra os grãos e coloque-os numa taça;

Disponha por cima as pontas dos aspargos e os ovos cozidos cortados;

Descasque a cebola, corte-a em rodelas muito finas e enfeite a salada;

Tempere a salada com o azeite, o vinagre, sal e as ervas aromáticas e sirva fresca.

\*Os aspargos podem ser substituídos por vagem.

**SUGESTÃO DE CARDÁPIO**

**Café da manhã**

1 pote de iogurte com 4 colheres de granola
(Os lactobacilos dão uma forcinha ao intestino e as fibras mantêm o apetite sob controle.)
+ 4 morangos
(Têm riboflavina, ferro e vitaminas do complexo B, além de uma suave ação laxante.)
+ 5 amêndoas ou castanhas de sua preferência
(Elas são fontes de vitamina E, que combate os radicais livres e favorece a absorção da vitamina A.)

**Lanche da manhã**

2 torradas integrais
(Para garantir uma boa dose de fibras.)
+ 1 pedaço de queijo processado light
(É pobre em gordura.)

+ 1 goiaba

(Tem boa quantidade de potássio e ferro.)

**Almoço**

1 prato de folhas verdes e broto de alfafa\* temperado com um fio de azeite e limão
+ 1 quadrado grande de lasanha de berinjela à bolonhesa
(É magrinha e a carne moída dá fim à fome.)
+ 1 laranja com bagaço
(Para ingerir mais fibras.)

**Lanche da tarde**

1 caixinha de suco à base de soja
(Tem gordura “do bem” e sacia.)
+
4 castanhas-do-pará
(Dose perfeita de selênio e magnésio.)

**Jantar**

1 colher de arroz integral
(Estimula o funcionamento do intestino.)
+1 concha de feijão
+1 filé de frango
+1 pires de brócolis refogados com alho
(Combina ferro e ácido fólico, além de otimizar a circulação sanguínea.)

+ 1 copo de água de coco

**Ceia**

1 xícara de chá
(Relaxa e hidrata.)
+1 fatia média de queijo branco
(Sugestão magra e que não pesa no estômago.)

\*o broto de alfafa pode ser substituído por broto de feijão

**REFERÊNCIAS**

http://www.paisefilhos.com.br/gravidez/receita-para-gravidas/

http://mdemulher.abril.com.br/saude/bebe/o-cardapio-da-gravida-saudavel

http://potencialgestante.com.br/acido-folico/

http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/iccesumar/article/view/87/157/

http://www.escs.edu.br/pesquisa/revista/2008Vol19\_4art07necessidades.pdf/

http://www.escs.edu.br/pesquisa/revista/2008Vol19\_4art07necessidades.pdf/

http://michaelis.uol.com.br/