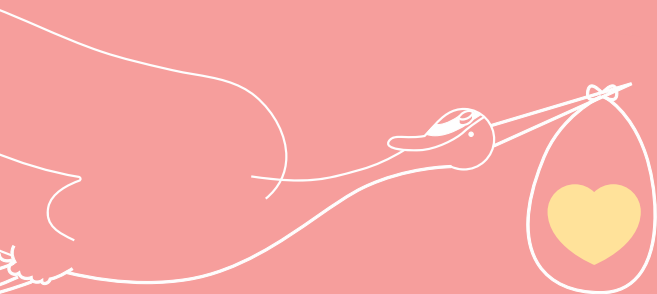


ESPAÇO VIVER BEM

Cegonha



Alimentação Saudável

Unimed 
Litoral



As alterações do corpo durante a gravidez são algumas das muitas preocupações das futuras mães, mas ganhar peso é esperado e é possível fazê-lo de forma saudável, para que tudo volte ao normal no tempo certo e seu bebê se desenvolva adequadamente.

Para saber quanto você poderá ganhar ao longo da gestação, é simples, basta calcular seu IMC, por meio da fórmula abaixo, e depois situá-lo na tabela mais adiante.

PESO PRÉ-GESTACIONAL

(em quilogramas)

ALTURA²

(em metros)

Fonte: IOM, 2009

IMC	Classificação	Ganho de peso total (kg)	Ganho de peso semana (gramas)
< 18,5 kg/m ²	Baixo peso	12,5 kg a 18,0 kg	0,500g
18,5 a 24,9 kg/m ²	Adequado	11,5 kg a 16,0 kg	0,400g
25,0 a 29,9 kg/m ²	Sobrepeso	7,0 kg a 11,5 kg	0,300g
>30 kg/m ²	Obesidade	5,0 kg a 9,1 kg	0,200g

Fonte: Gutierrez, KING,1993



DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Fracione as suas refeições, assim evitará náuseas, enjoos, desmaios e fraqueza. Além de proporcionar saciedade. Faça pelo menos 3 principais refeições e 3 pequenos lanches!
2. Ingestão Hídrica: Você precisa se hidratar. Beber água entre as refeições é importante para o organismo, pois melhora o funcionamento do intestino e hidrata o corpo. Tenha sempre uma garrafinha de água em mãos e consuma ao mínimo 2,5L/dia.
3. Evite Líquidos durante a refeição pois favorecem a queimação.
4. Dê preferência aos alimentos na sua forma mais natural, pois são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais. Inclua porções de carboidratos como tubérculos, macaxeira, aipim ou troque o arroz e o pão branco pelo integral.
5. Procure consumir diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
6. Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação. Esse nutriente é necessário para o crescimento e desenvolvimento dos ossos e dentes.
7. Carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva e são ricos em proteínas de boa qualidade e ferro.

8. Atenção a higienização dos alimentos crus e evite carnes cruas ou mal passadas porque podem transmitir doenças, como verminose.

9. Evite refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos recheados e outras guloseimas no seu dia a dia e cuidado com o excesso de estimulantes: café, guaraná, refrigerantes à base de cola, cacau, chocolate, chás e canela.

10. Diminua a quantidade de sal na comida. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos.

11. Evite o fumo e o consumo de álcool, pois prejudicam a sua saúde, o crescimento do feto e aumentam o risco de nascimento prematuro.

12. Pratique, seguindo orientação de um profissional de saúde, alguma atividade física que conjuntamente à alimentação saudável são aliadas fundamentais no controle do peso, redução do risco de doenças e melhoria da qualidade de vida.

Fonte: OMS,2014

**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
NA GRAVIDEZ.
ESSE É O PLANO**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Espaço Viver Bem

www.unimedlitoral.com.br/viverbem

Rua Luci Canziani, 395,

Praia Brava, Itajaí/SC

47 3247-6900