



PARA A FUTURA MAMÃ...

# ALIMENTAÇÃO DA GRÁVIDA

Joana Moutinho, Nutricionista



"A grávida tem necessidades aumentadas de energia e nutrientes, maioritariamente no segundo e terceiro trimestre da gravidez. Mas tal não significa que deva comer "por dois"!"



## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Ter uma alimentação saudável durante a gravidez é essencial para o crescimento saudável do bebê e para o bem estar da mãe!

### EXISTEM ALGUNS MICRONUTRIENTES ESSENCIAIS PARA UM BOM DESENVOLVIMENTO FETAL

- Ácido fólico - desempenha um papel chave na redução do risco de malformações do tubo neural do bebê
- Ferro - em combinação com o sódio, potássio e a água ajuda a aumentar o volume sanguíneo e prevenir a anemia
- Iodo - a deficiência de iodo durante a gravidez pode comprometer o neurodesenvolvimento do bebê
- Cálcio e vitamina D - importantes para os ossos e dentes saudáveis quer da mãe quer do bebê

A alimentação da grávida deverá ser saudável, ou seja, completa, equilibrada, variada e segura, de acordo com as orientações da Roda dos Alimentos!

Se tiver dúvidas sobre a alimentação, fale com o seu médico, ele saberá ajudá-la!