

DEZ PASSOS

Alimentação Saudável

Gestantes

1º Passo: Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Entre as refeições beba água, pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) por dia.



2º Passo: Inclua diariamente nas refeições seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, pães e alimentos feitos com farinha de trigo e milho), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim. Dê preferência aos alimentos na sua forma mais natural, pois além de serem fontes de carboidratos, são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais.



3º Passo: 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.



4º Passo: Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e excelente para a saúde.



5º Passo: Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, tornando esses alimentos mais saudáveis.



6º Passo: Diminua o consumo de gorduras.

Consuma, no máximo, uma porção diária de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gordura trans.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: _____ g ou ml (indique a unidade)		
Quantidade por porção % VD*		
Valor energético	_____ kcal (- KJ)	
Carboidratos	_____ g	
Fibras	_____ g	
Proteínas	_____ g	
Gorduras totais	_____ g	
Gorduras saturadas	_____ g	
Gorduras trans	_____ g	
Fibra alimentar	_____ g	
Sódio	_____ mg	

*% VD: Valores Diários com base em uma dieta de 2500 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



7º Passo: Evite refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos recheados e outras guloseimas no seu dia a dia.



8º Passo: Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas prontas, molhos e temperos prontos.



9º Passo: Para evitar a anemia, consuma diariamente alimentos fontes de ferro como: carnes, vísceras, feijão, lentilha, grãos integrais, castanhas e outros. Consuma junto desses alimentos aqueles fontes de vitamina C como: acerola, laranja, caju, limão e outros. Procure orientação de um profissional de saúde para complementar a sua ingestão de ferro.



10º Passo: Mantenha o seu ganho de peso gestacional dentro de limites saudáveis. Pratique, seguindo orientação de um profissional de saúde, alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.



Prefeitura de Porto Alegre
Secretaria Municipal de Saúde