



Veja qual a importância da alimentação durante a gravidez para a saúde do seu filho

O que comer durante a gestação para dar a seu filho o melhor início de vida.

A alimentação adquire significado totalmente novo quando você está grávida. Ela não só pode aumentar seu nível de energia e a sensação de bem-estar durante os nove meses, como também influenciar diretamente a saúde do bebê, que cresce e se desenvolve dentro de você. De fato, o que você come – ou deixa de comer – nos primeiros 1.000 dias de vida da criança, a começar da gestação - pode influenciar no desenvolvimento de doenças crônicas no futuro do seu filho, como obesidade, diabetes e distúrbios cardiovasculares. Antes de mudar sua dieta, procure conversar com seu médico ou nutricionista e façam juntos um plano para colocar em prática esse conceito de “nutrição precoce e programação metabólica”.

Mantenha uma alimentação saudável durante a gravidez para o futuro do seu bebê

“Essa ideia de programação de nutrição precoce tem tudo a ver com o objetivo de dar ao feto o melhor início de vida”, diz o Dr. Marco Turini, PhD, Chefe de Assuntos Científicos Globais da Nestlé Nutrition na Suíça. “Durante esses nove meses, a nutrição e o ambiente que o feto experimenta influenciam a forma como ele cresce e se desenvolve antes do nascimento. E podem programar seu crescimento e sua saúde por muitos anos. Isso exige atenção especial ao cuidado nutricional apropriado. É por isso que o ganho de peso adequado e a escolha de alimentos ricos em nutrientes são tão importantes para a saúde de seu filho.”

Por que o seu peso é importante durante a gravidez?

O problema da obesidade infantil é um dos principais motivos para que durante a gravidez se controle o peso e se siga uma dieta balanceada. O aumento excessivo de peso durante a gestação pode elevar em aproximadamente 40% o risco de obesidade infantil. E também pode levar ao nascimento de uma criança grande demais. Ao contrário do que algumas pessoas acreditam, um recém-nascido muito grande não é mais saudável do que um bebê que nasce com peso normal e saudável. Além disso, o peso elevado ao nascer pode indicar uma criança que terá maior risco de ter sobrepeso ou obesidade durante o início da vida, por toda a infância e até na idade adulta. Há uma segunda teoria sobre o motivo pelo qual as

crianças se tornam obesas, relacionada ao aumento de peso do bebê após o nascimento: os que ganham peso rapidamente têm maior risco de desenvolver obesidade futura.

Veja algumas ideias simples para equilibrar a ingestão de nutrientes

COMA leguminosas!

A ingestão de mais leguminosas – como uma salada de lentilhas ou a adição de um pouco de grão-de-bico ao ensopado caseiro, por exemplo – aumentará o consumo de nutrientes. As leguminosas abrangem feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico. Assim como peixe, frango, carne vermelha, espinafre e frutas secas, as leguminosas também contêm ferro – mineral vital para o desenvolvimento neural e dos glóbulos vermelhos do feto. São também boas fontes de proteínas, componentes básicos da construção de tantos elementos formadores do feto, de enzimas a anticorpos.

COZINHE hortaliças!

A ingestão de hortaliças nunca foi tão importante. Os vegetais de folhas escuras, como couve e espinafre, são especialmente ricos em ácido fólico. Vital nas primeiras semanas, o ácido fólico ajuda no desenvolvimento do tubo neural do feto para formar a medula espinhal e o cérebro. Adicione também um pouco de cenoura, abobrinha ou batata-doce ao seu almoço, uma vez que esses legumes contêm vitamina A, importante para a visão e a saúde imunológica.

Beba leite!

O leite contém cálcio, que ajuda no desenvolvimento de ossos e dentes saudáveis. Durante a gestação, você precisa de até 1.200 mg de cálcio por dia, e um copo de leite (240 mL) fornece cerca de 300 mg. O leite desnatado ou semidesnatado contém o mesmo teor de cálcio que o leite integral, com menos calorias.

CURTA peixes ricos em ômega-3!

Os peixes ricos em gordura, como salmão e sardinha, fornecem ácido docosa hexaenoico (DHA), ácido graxo ômega-3, que dá suporte ao desenvolvimento do cérebro e dos olhos do feto. A ingestão suficiente de DHA pode ser difícil, portanto, se você não gostar muito de peixe, fale com seu médico ou nutricionista sobre a possibilidade de tomar um suplemento que contenha DHA ou mesmo outros alimentos que contenham esse nutriente.

USE ovos!

Cozidos, mexidos ou estalados os ovos são uma excelente fonte de proteínas. Componente básico do corpo do feto, a proteína ajuda no desenvolvimento de

quase tudo: dos músculos ao colágeno. Durante a gestação, suas necessidades proteicas diárias aumentam cerca de 50 g para 71 g. Para incluir isso no que está em seu prato você pode acrescentar um ovo cozido - tem cerca de 7 g de proteínas, uma porção de 30 g de queijo e tomar um copo de 240 mL de leite - cada copo tem de 7 g a 8 g, e um filé de salmão de 85 g - que contém 23 g de proteínas. Um ovo, portanto, fornece praticamente o mesmo teor de proteínas que 30 g de carne, peixe, queijo ou um copo de leite.

CONTINUE ativa!

Manter-se ativa por meio de exercícios suaves como caminhadas, natação ou ioga pode ajudá-la a manter seu peso sob controle. As diretrizes atuais destinadas às grávidas saudáveis recomendam 30 minutos de atividade física moderada por dia, de preferência na maior parte da semana.

Consulte sempre seu médico sobre a prática de exercícios durante a gestação.

Fonte :nestlebabyandme

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)