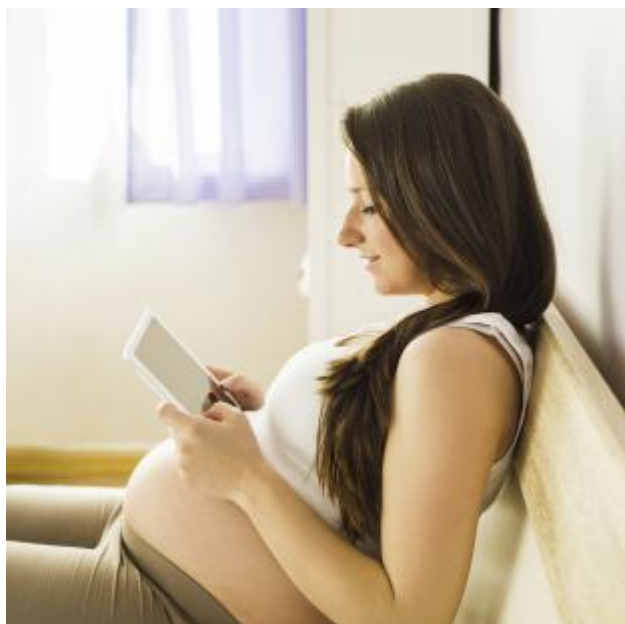


Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > Mudanças de hábitos alimentares antes da gestação que faz uma grande diferença

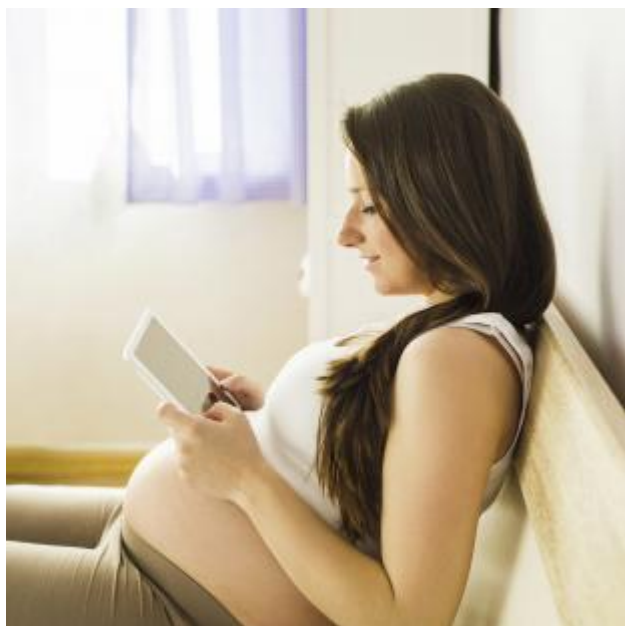
Compartilhar Artigo

X



Mudanças de hábitos alimentares antes da gestação que faz uma grande diferença

Se você tomou a empolgante e transformadora decisão de começar uma família, a alimentação saudável e a preparação do corpo para a gravidez são as primeiras etapas dessa jornada e devem sempre ser acompanhadas por seu Médico ou Nutricionista.



Mudanças de hábitos alimentares antes da gestação que faz uma grande diferença

Se você tomou a empolgante e transformadora decisão de começar uma família, a alimentação saudável e a preparação do corpo para a gravidez são as primeiras etapas dessa jornada e devem sempre ser acompanhadas por seu Médico ou Nutricionista.

Quarta-feira, Janeiro 11th, 2017

- [6]
- [Imprimir](#) [1]
- [Compartilhar](#)

“Mesmo antes de conceber, sua dieta e seu estilo de vida podem afetar a saúde e o bem-estar do futuro filho”, explica Roberta Portes, Nutricionista da Nestlé Nutrition.

“Uma dieta saudável antes da gestação inclui as calorias e os nutrientes necessários à preparação do corpo para a gravidez e à saúde da futura criança”, continua ela. “A ingestão de uma dieta que contenha porções adequadas de frutas, hortaliças, grãos e proteínas – em conjunto com um estilo de vida ativo, que exclua bebidas alcoólicas e cigarros – está de acordo com as recomendações de saúde para as mulheres que tentam engravidar.”

O desafio das mudanças de hábitos alimentares

Não precisa ser difícil. Pequenas mudanças podem fazer grande diferença para tornar sua dieta saudável. Examine a lista abaixo e, se encontrar algumas alterações que você possa fazer, desafie a si mesma a pôr em prática algumas das sete trocas inteligentes nos próximos sete dias. Se fizer uma alteração simples por dia, você verá que em apenas uma semana sua dieta conterá mais fibras, vitaminas B e zinco, além de menos sal, açúcar, gorduras saturadas e cafeína. Boa notícia para você – e para seu futuro filho!

Antes de iniciar as trocas, converse com seu Médico ou Nutricionista para adequar sua alimentação às suas necessidades nutricionais.

1.

TROQUE pão branco POR pão integral [?]

O pão integral contém mais fibras do que a maioria dos pães brancos. Isso ocorre porque grãos integrais são utilizados para fazer o pão integral, mas no pão branco eles são refinados, e parte das fibras se perde nesse processo. As fibras ajudam na digestão e também a evitar a constipação. Os alimentos ricos em fibras (inclusive grãos integrais, frutas e hortaliças) também podem aumentar a sensação de saciedade em comparação com os alimentos que contêm menos fibras.

2.

TROQUE hambúrguer processado POR filé de frango [?]

Os alimentos processados, como hambúrgueres, salsichas e *nuggets* de frango tendem a conter alto teor de sal e gorduras saturadas. Em vez disso, passe no supermercado e compre cortes de carne magra, peixes e aves de boa qualidade, tais como filé de frango que é fácil de preparar. Assim, você saberá exatamente o que foi usado na comida que está no prato.

3.

TROQUE refrigerantes POR água com gás [?]

Essa pode parecer uma forma inofensiva de se hidratar, mas uma lata de 330 mL do seu refrigerante favorito chega a conter até sete colheres de chá de açúcar. Os sucos podem parecer alternativas saudáveis, mas também contêm muitas calorias, o que não é bom, caso você esteja controlando o peso. Se precisa de um pouco de gás em sua vida, escolha água com gás saborizada com um pouco de suco fresco de limão ou lima.

4.

TROQUE cereais com alto teor de açúcar POR cereais integrais fortificados [?]

Prefira cereais e aveia integrais, que contêm vitaminas B e fibras para ajudar na digestão e podem aumentar a sensação de saciedade. Procure também cereais enriquecidos com ácido fólico, ferro e zinco. O ácido fólico é uma vitamina do complexo B que, como se sabe, é importante para a formação cerebral. Ferro e zinco também são minerais importantes. O ferro ajuda a transportar o oxigênio pelo corpo e o zinco apoia o sistema imunológico. Adicione uma dose de doçura natural com frutas frescas, como morango ou banana, ou deixe o cereal mais crocante com frutas secas ou sementes torradas.

5.

TROQUE café POR bebidas sem cafeína [?]

Limitar a ingestão de cafeína é uma opção sensata durante a gestação, portanto tente essa redução o quanto antes. Estudos científicos demonstraram que o consumo de altos níveis de cafeína constitui um possível fator de risco para a gestação. Em vez disso, abasteça a despensa com diversas opções livres de cafeína. Se você ainda não tem o hábito de tomar água ao longo do dia, agora é um bom momento para começar.

6.

TROQUE biscoitos POR frutas frescas [?]

Não há nada de errado em uma guloseima doce de vez em quando, mas a ingestão diária de muitos biscoitos, bolos e sobremesas não é uma boa ideia. Esse tipo de alimento contém teores elevados de gorduras saturadas e calorias. Se você costuma comer um par de biscoitos com o café, tente trocá-los por um pedaço de fruta fresca, como uma banana. Terá o benefício adicional da vitamina B₆, nutriente fundamental antes e durante a gestação, que ajuda o organismo a produzir novas células.

7.

TROQUE iscas de peixe POR filé de peixe [?]

A ingestão de peixes é excelente para você e seu futuro filho. Os peixes fornecem zinco, que ajuda o sistema imunológico, e vitamina B₁₂, necessária para a produção de glóbulos vermelhos. Os peixes também contêm DHA, originado do ácido graxo ômega-3 que pode contribuir no desenvolvimento saudável do cérebro e dos olhos de seu futuro filho. No entanto, a escolha de produtos com peixe, frequentemente empanados, no setor de congelados, não é tão saudável quanto a opção pelas versões mais frescas, como filé de salmão ou de pescada.

[Ler mais](#) [7]

URL de origem: <https://www.nestlebabyandme.com.br/mudancas-de-habitos-alimentares>

Links

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.br/mudancas-de-habitos-alimentares>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/mudancas-de-habitos->

alimentares&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mudancas_
de hábitos alimentares antes da gestação que faz uma grande diferença

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mudan%C3%A7as%20de%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20antes%20da%20gesta%C3%A7%C3%A3o%20que%20faz%20uma%20grande%20diferen%C3%A7a>
de-habitos-alimentares

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.br/mudancas-de-habitos-alimentares>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/mudancas-de-habitos-alimentares&title=Mudanças de hábitos alimentares antes da gestação que faz uma grande diferença](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/mudancas-de-habitos-alimentares&title=Mudan%C3%A7as%20de%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20antes%20da%20gesta%C3%A7%C3%A3o%20que%20faz%20uma%20grande%20diferen%C3%A7a)

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.br/printpdf/30311>

[7] <https://www.nestlebabyandme.com.br/javascript%3A%3B>