



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista Marinez Cristini Silveira – Alimentação saudável da gestante

Gestante, você se alimenta bem? Para quais alimentos você dá preferência? Você sabe quais são os melhores alimentos para a sua saúde e do seu bebê? Essas são perguntas essenciais, afinal uma alimentação correta ajuda a mulher a ter uma gestação saudável e contribui para que o bebê tenha um bom desenvolvimento.

Para sabermos mais sobre a alimentação saudável durante a gestação e esclarecemos as principais dúvidas, conversamos com a Marinez Cristina Silveira, nutricionista clínica em Curitiba (PR).



**É comum ouvirmos algumas mulheres falarem que durante a gestação perceberam alteração no seu paladar e passaram a gostar de alimentos que não gostavam ou o contrário, por que isso acontece Marinez? Explica para a gente.**

Isso acontece pois a gestante tem uma exacerbação de alguns sentidos, como olfato e paladar, que se deve a alteração de dois hormônios presentes na gestação que são a progesterona e o estrogênio.

**Muitas gestantes, por medo de engordar, comem pouco durante a gestação. Marinez quais são os riscos para o bebê que nasce após uma gravidez em que a mãe não ganhou peso adequadamente?**

Nesses casos, a criança vai nascer com muito baixo peso, podendo até mesmo, ser uma criança desnutrida e que terá complicações em decorrência da desnutrição, como: retardo de aprendizado, quando ela iniciar a escola, sendo

também, mais propensa a ficar obesa por ela teve uma restrição calórica muito grande na vida uterina. Por isso, é fundamental que as gestantes tenham uma alimentação equilibrada e saudável.

## **Por outro lado, o aumento de apetite também é comum, aumentando o risco da gestante ganhar mais peso do que o necessários. As gestantes que estão com sobrepeso ou obesidade podem fazer uma dieta para emagrecer?**

Nesses casos, não é uma dieta que a gestante deve fazer. Se a mulher engravidou com um peso acima do seu ideal, ela não precisa engordar no primeiro trimestre de gestação, pois os nutrientes que o bebê precisa já estão no corpo dela. Então, nesse período ela poderá fazer, de acordo com as orientações do seu médico, uma restrição alimentar, no sentido de evitar alimentos gordurosos e frituras, que já devem ser evitados durante toda a gravidez, mas que evitem aumentar o peso.

## **Quais as consequências após o parto para as mulheres que ganharam peso excessivo durante a gestação?**

Um dos maiores problemas no pós parto, em decorrência do ganho do peso excessivo durante a gestação, é um aumento do risco dessa obesidade e principalmente do diabetes. Então, é fundamental que a gestante não deixe para depois e se cuide desde o início.

## **Como é possível prevenir o ganho de peso exagerado durante a gestação?**

Essa fome incontrolável que a gestante sente é por conta dos alimentos que ela acabou escolhendo para comer, isto é, se ela comer mais frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, ela vai ter fibras suficientes, que vão te dar saciedade e possibilitando que ela coma a cada três ou quatro horas, como é recomendado. Se não for possível comer verduras cruas durante a gestação, consuma os legumes cozidos, de preferência cozidos no vapor, modo no qual eles mantêm uma maior quantidade de nutrientes. Prefira os alimentos integrais, que vão dar mais saciedade, como os pães integrais, o arroz integral, feijão, lentilha e ervilha. Também é bom comer carne, procure comer carne no almoço e no jantar, se não der, coma pelo menos na hora do almoço. Quando eu falo de carne, falo de proteína, seja ela carne de gado, porco, frango, peixe e ovo, que é uma proteína barata. Tudo isso é interessante que a gestante consuma e não esqueça de praticar uma atividade física, mesmo que seja apenas uma caminhada, mas isso é muito importante para você e para o seu bebê.

## **Como substituir desejo calóricos por opções mais saudável? Explica para a gente.**

Os desejos calóricos eles vem quando a nossa alimentação não é saudável, quando a nossa alimentação é baseada em frituras, gordura, produto de panificação, de confeitaria, arroz branco, pão branco, por exemplo. Esse tipo de alimentação é muito pobre em nutrientes e por isso, sentimos vontade de comer alimentos que saltam aos nossos olhos. Já, se você tem uma alimentação equilibrada, esses desejos não aparecem. Por isso, é fundamental começar a substituir os alimentos por opções mais saudáveis, como: o pão branco, por pão integral.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1385 - 16/04/2018 – Alimentação saudável da gestante