

NUTRIGESTAR



TUDO SOBRE NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

MINHAS 7 MELHORES DICAS PARA GESTANTES

Por
Carolina Rolim

+ 4 RECEITAS BÔNUS PARA INCLUIR NA ALIMENTAÇÃO

Meu nome é CAROLINA ROLIM,
sou nutricionista a 12 anos.
Pós graduada em Nutrição Materno Infantil.

Antes mesmo de pensar em ser mãe,
minha especialização
foi escolhida por ENCANTAMENTO.

Por como essas fases:
GESTAÇÃO e INFÂNCIA
conseguem ser
tão SINGULARES
e tão DETERMINANTES
na vida de um indivíduo.

São fases ÚNICAS de
desenvolvimento!

E a NUTRIÇÃO tem o caminho para
que tudo ocorra da MELHOR forma.





DICA 1

EXPONHA AO SOL A BARRIGUINHA

Carência de vitamina D é especialmente prejudicial na gestação.
Sua carência está relacionada a:

- Aumento nas chances de aborto
- Prematuridade;
- Disbiose Vaginal;
- Pré eclampsia;
- Máformações;

A variedade de alimentos ricos em vitamina D é pequena: Peixes oleosos (atum, salmão), gema de ovo, cogumelos...

Para se obter níveis ótimos da VITAMINA D, a exposição solar diária é essencial:

Sem protetor, de 10 a 30 minutos entre as 10:00hrs as 15:00hrs.

Pode colocar protetor no rosto, ou proteger com um chapéu. Mas certifique-se de que boa parte da sua pele esteja exposta para que haja a síntetização no organismo.

30 minutos são suficiente, não é para torrar no sol, porque assim aumenta o risco de câncer de pele. EQUILÍBRIO, ok?!

Suplemento pode ser aliado. (converse com seu obstetra ou nutricionista).

DICA 2

COMA VEGETAIS AMARGOS E AZEDOS

Ao longo da gestação o bebê sente os aromas e sabores dos alimentos que a mãe consome através do líquido amniótico.

Isso continua na amamentação, quando o leite materno também transfere parte do sabor dos alimentos ingeridos pela mãe.

OLHA QUE GRANDE OPORTUNIDADE!

Variar o consumo de frutas e vegetais, além de promover saúde estará preparando o paladar do seu filho.

Todo mundo tem facilidade em gostar de alimentos doces e salgados... mas o amargo e o azedo?

Abuse de: limão, agrião, rúcula, chicória, espinafre, iogurte natural.

Ao reconhecer os sabores, as chances de aceitação dos alimentos na introdução alimentar podem ser maiores!

*Fonte: Ann Nutr Metab 2012, 60 (suppl2)40-50

Menella et all 2008 (76)





DICA 3

BOM SENSO

Não é porque está grávida que precisa ou pode comer de tudo.

Em média, a necessidade calórica aumenta muito pouco, apenas 200kcal/dia.

Ajustes nessa recomendação são feitos de forma individual conforme o estado nutricional de cada gestante.

ESTÁ SENTINDO MUITA FOME?

Faça essa autoavaliação:

- Tem tomado água suficiente?

Muitas vezes a sede é confundida com fome.

- É fome ou ansiedade?

A espera e as expectativas com a chegada do bebê podem causar muita ansiedade (leia a dica 4)

- Suas refeições possuem fontes de fibra alimentar?

A fibra alimentar presente em frutas, vegetais e cereais integrais além de melhorar o funcionamento do intestino, tem a digestão mais lenta, promovendo maior saciedade.

DICA 4

FUJA DO ESTRESSE

O estresse não faz bem a ninguém. Principalmente no período da gestação.

É normal ter sentimentos de nervosismo e ansiedade.

Peça ajuda quando se sentir assim. Respire, descanse, faça atividades ao ar livre, medite...

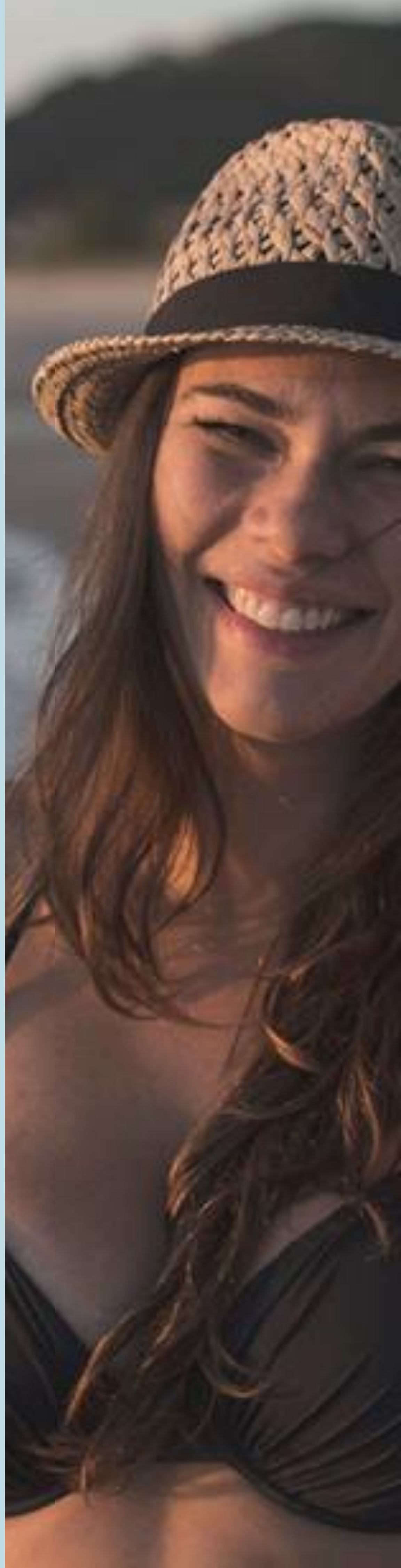
ESTRESSE FREQUENTE NA GESTAÇÃO É SINAL DE ALERTA

Alto nível de CORTISOL (hormônio aumentado no estresse) pode chegar até o bebê, podendo provocar:

- Aumento da resistência a insulina.
- Aumento do risco de alergias
- Obesidade

Um estudo constatou que, o consumo de colina (substância presente na gema do ovo) no terceiro trimestre de gestação, foi capaz de reduzir os níveis de cortisol no cordão umbilical.

Diminuindo assim o contato do bebê aos efeitos lesivos desse hormônio.



DICA 5

MELHORE SUA DIGESTÃO

A indigestão (enjoo, estufamento e azia) e constipação (prisão de ventre) são comuns na gestação pelo aumento do hormônio progesterona, que relaxa a musculatura de diversos órgãos.

Movimentos peristálticos que movem o alimento em direção ao intestino ficam menos eficientes, retardando o esvaziamento do estômago e dificultando a evacuação.

Para enjoos: veja a primeira receita bônus = chá de gengibre

Quando azia: Coma uma maçã ou pera com casca ou um pedacinho pequeno de batata inglesa crua sem a casca.

Evite o estufamento: Coma devagar, mastigue bem os alimentos, tome o mínimo de líquidos durante a refeição.

Na constipação: Ao longo do dia, entre as refeições é fundamental muita água para estimular o intestino.

REGRA OURO:

QUANTO MAIS NATURAL FOR SUA ALIMENTAÇÃO,
MENOS INDUSTRIALIZADOS E MAIS ALIMENTOS NATURAIS,
MELHOR SERÁ A SUA DIGESTÃO.

* Fonte: Freitas E de S et al. Rev. Destaques Acadêmicos, ano 2, n. 3, 2010



DICA 6

LEIA SOBRE AMAMENTAÇÃO E PUERPÉRIO

AMAMENTAÇÃO

Ao longo da gestação, o organismo se encarrega de deixar o seio pronto para o aleitamento materno.

Não se deve fazer nenhuma preparação física dos seios para a amamentação durante a gestação.

Fazer algo pode ser prejudicial. E estimular o parto prematuro.

Se prepare lendo sobre: Pega correta e posições para amamentação.

Se quando o bebê nascer houver dificuldade com a amamentação. **NÃO DESISTA.** Busque uma consultoria em aleitamento materno para te orientar.

PUERPÉRIO

Período da mulher que inicia logo após o parto e dura em média até a 8ª semana após o nascimento do bebê.

Além das mudanças físicas, do corpo retornando ao estado antes da gravidez, mudanças emocionais são comuns, pois a mulher está se adaptando à nova rotina com o bebê em casa.



DICA 7

SIGA

@NUTRIGESTAR

Nutrigestar surgiu para ser um canal onde eu pudesse compartilhar informação de qualidade sobre alimentação na gestação e infância.

Embasada em recomendações oficiais de órgãos de saúde, estudos recentes e minha experiencia pessoal.

É com empatia que compartilho meu conhecimento, pois como mãe da Maitê (3anos), sei que muitas vezes não é fácil.

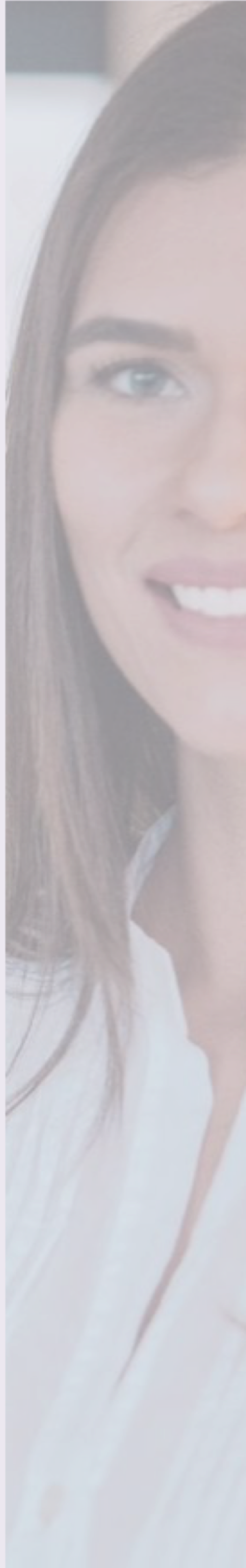
Ninguém é obrigado a gostar ou a saber cozinhar. Muitas vezes nos falta tempo, paciência, conhecimento, prática... E tudo isso está ok!

Pois uma coisa é certa, o que não nos falta é AMOR.

E o que queremos é o melhor para nossos filhos (estejam eles em nossos planos, em nossa barriga ou já fora dela).

Obrigada por acompanhar o @nutrigestar Vou retribuir trazendo muita informação atual e de qualidade sobre nutrição materno infantil.

Que eu consiga inspirar e acompanhar o sucesso da sua alimentação e de seus filhos.



RECEITAS BÔNUS

CHÁ DE GENGIBRE

(Rende 1 xícara - tem potencial efeito na redução do enjoo)

INGREDIENTES:

150ml de água adicionar

1 colher (café) de gengibre picado

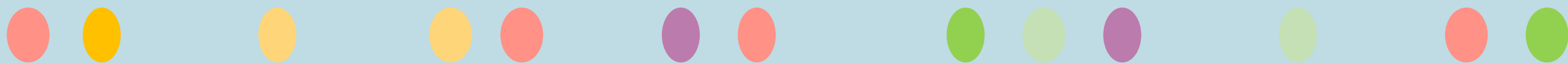
PREPARO:

Levar para ferver água e o gengibre por 10 minutos.

Esperar esfriar.

Pode fazer gelinho desse chá ou armazenar na geladeira para beber depois

Observação: Chás no geral não são permitidos na gestação. Porem os chás feitos de cascas frutas e de gengibre são liberados e indicados até 2 a 3x no dia.



RECEITAS BÔNUS

OMELETE NUTRIGESTAR

(Rende 1 porção)

INGREDIENTES

2 Ovos caipiras (preferencialmente orgânicos)

2 Folhas de couve folha picadinha

2 Colheres de sopa de cenoura ralada

1 Colher de sopa de água

1 Colher de sopa de chia ou linhaça

1/2 Cebola picadinha miúda

2 Colheres de azeite de oliva

Sal a gosto

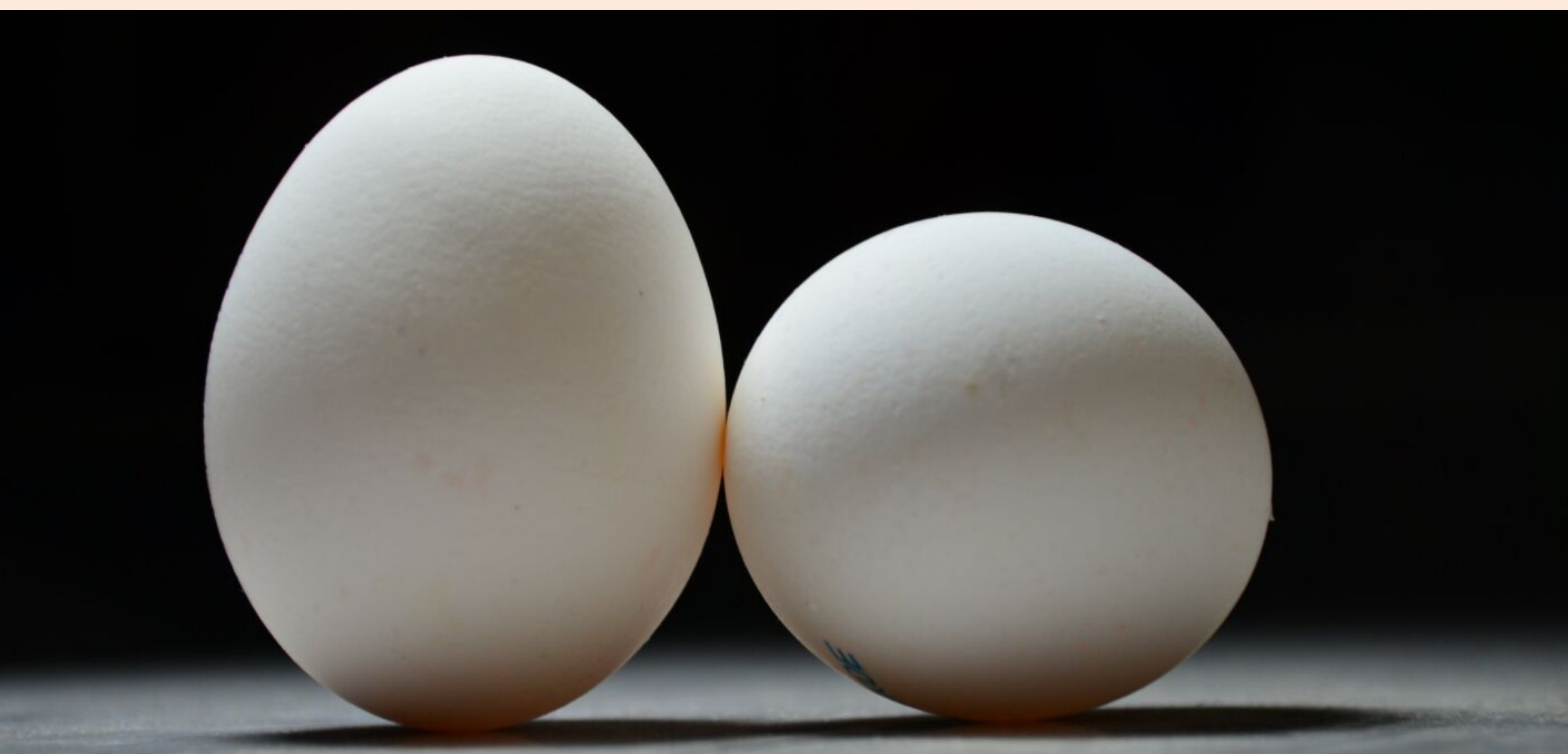
PREPARO:

Bata os ovos, sal e água com um garfo.

Em uma frigideira, refogue no azeite: alho, cebola, couve e cenoura (nessa ordem)

Despejar o ovo na mitura da frigideira, salpicar a chia ou linhaça por cima.

Quando o ovo cozinhar, vire o omelete para dourar o outro lado.



RECEITAS BÔNUS

IOGURTE DE MANGA E BANANA

(Rende 1 porção)

INGREDIENTES:

1 pote iogurte natural integral 170g (ingredientes:leite+fermento)

1 banana madura picada congelada

1/2manga madura - se nao gosta de manga, pode usar:

6 morangos congelados ou +1 banana

PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. E sirva.

Sugestão, servir com a granola da receita a seguir.



RECEITAS BÔNUS

GRANOLA NUTRIGESTAR

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de aveia em flocos médios ou grandes
- 1 xícara de semente de girassol
- 1 xícara de semente de abóbora
- 1 xícara de castanhas ou amendoas picadas
- 1 xícara de lascas de coco fresco
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de óleo de coco na forma líquida

PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes e coloquem em uma forma forrada com papel manteiga. Espalhe bem!
Colocar no forno pre aquecido a 200 graus por 20 minutos.
Mexendo a granola na metade do tempo.
Depois retirar do forno e deixar esfriar para que a granola fique crocante.
Armazene em recipiente fechado.





VOCÊ NÃO
ESTÁ SÓ

SEU FILHO MERECE O SEU MELHOR

Esse e-book é um informativo com orientações gerais para uma gestante
dável. E não substitui o acompanhamento médico e nutricional individualizado.