

# Saiba como manter uma boa nutrição, mas sem ganhar sobrepeso durante a gravidez

DA REDAÇÃO

Um dos medos da maioria das mulheres ao engravidar é o sobrepeso. Mas segundo a nutricionista, Dani Borges, que também está grávida, o ganho excessivo de peso pode ser evitado com boas práticas durante a gestação, como o consumo de alimentos saudáveis e in natura e a prática de atividades físicas.

"No primeiro trimestre de gravidez a mulher tem a necessidade de aumentar o consumo de calorias diárias. Por exemplo, se durante o dia ela tem um gasto calórico de 2.000 calorias, nesses primeiros três meses ela deve consumir em média 2.300 a 2.500 kcal. Isso é necessário para nutrir a mãe e essa nova vida que está crescendo



Divulgação MF Press Global

**Isso é possível com boas práticas durante a gestação, como o consumo de alimentos saudáveis e in natura e a prática de atividades físicas**

dentro dela", explicou Dani.

Em relação à estética e a manutenção do peso, Dani sempre lembra que a saúde vem em primeiro lugar. Dito isso, uma boa escolha para as mães são os alimentos in natura, hortaliças como brócolis, vagem, couve-flor, abobrinha e berinjela, que são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes e a alface também é uma excelente opção. "É fundamental analisar a procedência desses produtos, verificar se estão bem lavados, isso para evitar contaminação por algum tipo de bactéria", alertou.

Hortaliças como vagem, couve-flor, abobrinha e berinjela,

que é um antioxidante, também são alimentos recomendados por Dani.

"Alimentos in natura como batata, aipim, os integrais, como arroz integral que tem bastante fibra e ajuda a manter o índice glicêmico baixo, frutas, legumes, proteínas magras, como peito de frango, peixes como tilápia e salmão, que normalmente são criados em cativeiro e não apresentam risco de contaminações como a salmonela. Esses alimentos não irão prejudicar a saúde da mulher, pelo contrário só irão contribuir", afirmou a nutricionista.

Alguns alimentos devem ser

evitados durante a gravidez, não apenas para evitar o ganho de peso, mas para a manutenção da saúde, principalmente para não desenvolver uma diabetes gestacional ou hipertensão arterial. O açúcar, os chamados carboidratos simples, gorduras em excesso, alimentos processados e ultraprocessados, são alguns desses alimentos.

"Doce, açúcar em excesso e principalmente os fast-foods. Essas comidas mais calóricas e com muito açúcar devem ser evitadas, pois podem contribuir com uma diabetes gestacional, mesmo a mãe sendo saudável e nunca tendo nenhuma resistência periférica à insulina, ela pode sim desenvolver uma diabetes gestacional", destacou Dani.

Dani finaliza orientando as mães que tiverem liberação médica a praticarem alguma atividade física, como caminhada, pilates, ou até uma musculação leve. Além disso, se possível o ideal é ter um acompanhamento nutricional, onde o profissional poderá indicar à gestante a quantidade correta do consumo calórico diário, não apenas em relação a vitaminas e minerais, mas que também mantenha a saúde e estética adequada da gestante, evitando o sobrepeso.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2487

23 36 42 48 54 58



Acumulou - Concurso 5869

51 56 62 69 74



Acumulou - Concurso 2374

1ª SORTEIA  
03 12 15 16 22 30  
2ª SORTEIA  
05 08 29 30 33 36



Acumulou - Concurso 1791

03 07 24 28 34 49 58



Acumulou - Concurso 2320

02 04 09 11 13 26 35  
36 38 39 47 49 56 64  
71 75 76 80 85 89

## DATAS COMEMORATIVAS



**Dia Mundial das crianças vítimas de agressão**

## DATAS COMEMORATIVAS



**Dia da Ecologia  
Dia do Meio Ambiente**

## DATAS COMEMORATIVAS



**Dia de São Marcelino Champagnat (Fundador da Congregação dos Irmãos Maristas)**