

Qual processo de nutrição para quem já está de 8 a 9 meses de gravidez? Nutricionista explica

DA REDAÇÃO

A fase final da gestação, que compreende o período de oito a nove meses, é chamada de terceiro trimestre. De acordo com a nutricionista e educadora física Dani Borges, essa fase é tão importante quanto as outras, no sentido da nutrição do feto.



Reprodução Pixabay

É muito importante conversar com o médico obstetra antes de tomar qualquer decisão durante a gravidez

“O feto ainda continua em desenvolvimento, os pulmões também estão em desenvolvimento. Então, o ideal é continuar mantendo uma alimentação equilibrada, saudável, rica em vitaminas e minerais

em alimentos e principalmente, aumentar até a ingestão de proteína animal, caso a grávida consuma. Caso não, a proteína vegetal também pode ajudar, além da possibilidade de suplementar”, disse.

tinuar mais alta e também pode ser necessário aumentar um pouquinho o aporte de calorias, mas isso também deve ser acompanhado justamente com o peso que a grávida tem ganhado na gestação, porque é normal no final ela aumente um pouquinho mais de peso”, contou.

Dani lembrou que na gravidez, o recomendado pelos obstetras é que a mulher ganhe de dez até treze quilos, mas é preciso estar atento a esse ganho de peso.

“A mulher deve aumentar a ingestão e não deixar de consumir hortaliças, como brócolis, vagem, abobrinha, alface, rúcula, agrião... Esses alimentos que vão possuir bastante ferro”, explicou.

Assim como no início da gravidez,

Conforme a nutricionista, é muito importante conversar com o médico obstetra antes de tomar qualquer decisão durante a gravidez.

“O ideal é que se aumente esse aporte proteico porque para desenvolvimento e crescimento do feto, essa etapa agora da gravidez é extremamente importante. A proteína precisa con-

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2530
14 17 18 28 30 44

QUINA
Acumulou - Concurso 5977
28 30 41 52 73

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2432
1ª SORTEIO: 01 18 22 23 29 30
2ª SORTEIO: 18 22 27 31 42 49

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1849
05 14 21 22 37 69 73

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2379
00 06 07 10 16 21 36
38 45 46 49 51 54 58
73 78 80 86 93 96

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 20

Dia Internacional do Bicho Preguiça
Dia Mundial das Estatísticas
Dia do Arquivista
Dia do Poeta
Dia Internacional do Controlador de Tráfego Aéreo