



# **NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO PARA GRÁVIDAS sem complicação**



<http://guiapapinhaparabebe.com>



Vamos falar um pouco sobre alimentação durante a gravidez. Veja neste e-book 5 dicas de alimentação que você precisa saber para não se estressar com o assunto.

É difícil acreditar que as mulheres têm dificuldade para ter uma alimentação saudável quando estão esperando a visita da cegonha.

A triste verdade é que algumas mulheres acham muito difícil mesmo. Entretanto, há **alguns truques** para lembrar como comer durante toda a sua gravidez tão fácil como ABC.

### 1) Variedade é a primeira chave.



Tem se falado muito que a variedade é o tempero da vida. Manter sua dieta cheia de frutas, vegetais e proteínas ajudará a garantir que você e seu bebê não recebem muito de um nutriente e pouco de outro.

Comer uma variedade diária de alimentos saudáveis dará ao seu bebê em crescimento e quantidade de nutrientes necessários.

### 2) Equilíbrio é a próxima coisa a ter em mente.



Todos nós sabemos que o equilíbrio e moderação é a chave para qualquer dieta. Não há nenhuma razão para negar-se uma tigela de sorvete, mas todo o pote é demais.

Você tem que manter todas as suas refeições o mais equilibrado possível e certificar-se de que você está recebendo vitaminas suficientes, grãos integrais e proteína magra.



Comer um e não o outro não vai ajudar você ou seu bebê. Satisfazer os desejos é muito bom de vez em quando, contanto que você mantenha a moderação, se você quiser um cookie, coma. Se batata chips é o seu desejo, coma.

É quando você come toda a caixa de biscoitos e todo o saco de batatas fritas que você pode ter um problema.

### **3) A terceira chave é a cor.**



Você pode fazer o seu prato tão colorido quanto possível. Olhe frutas e legumes frescos para 'pintar' o seu prato. O colorido do seu prato é mais atrativo para os seus olhos.

Você já notou em revistas e programas de culinária que os pratos sempre parecem tão saborosos? Isto é devido à variedade de cor que são utilizados nestes pratos.

Você pode misturar morangos vermelhos e tomates com pimentões amarelos e abóbora. Use a criatividade. Escolha suas cores favoritas e criar seus pratos com base nisso.

### **4) Esqueça dieta enquanto estiver grávida.**



Você e seu bebê precisam de um fornecimento constante de calorias e nutrientes durante os nove meses de gravidez e além.

Gravidez é um dos únicos momentos em que é esperado o ganho de peso de uma mulher. Tentando evitar que o ganho de peso não só pode colocá-la em risco, mas também seu bebê.

Você terá todo o tempo no mundo depois que seu bebê vem perder o peso, mas por nove meses nem sequer pensar sobre a dieta da palavra.



## Nutrição para Gestantes Completo

Se você achar que você está ficando enjoada da comida que você tem comido, então é hora de começar a experimentar diferentes alimentos.

Gravidez é um momento para expandir seus horizontes de alimentação, bem como suas roupas.



Além disso, com aversões alimentares, você pode ficar verde de enjoo por alguns dos seus alimentos favoritos e ter desejos por outros que você nunca sonhou comer.

Pensar em pizza pode enviar você correndo para o banheiro, mas coloque um prato de couves de Bruxelas na sua frente você está no céu.

### **5) Divirta-se com sua comida.**



Comer deve ser divertido. Nada arruinará seus bons hábitos mais rápido do que o tédio.

Adicione pequenos toques aos poucos, não faça nenhuma mudança radical, pois você poderá ficar irritada com isso.

Aprecie sua comida e tente não engolir sem saborear. Isso ajudará a evitar azia também!

Quando você decidir provar algo, deixe a culpa na porta. Você está gerando uma pessoa aí dentro e pode experimentar o que quiser de vez em quando, afinal você tem um trabalho duro e merece comer bem

Quer ter informações mais complexas e detalhadas sobre nutrição para gestante?

[Venha conferir este vídeo com uma nutricionista especializada em gestante – clique aqui.](#)