

TABELA DE VITAMINAS PARA GRÁVIDAS

Vitamina	Benefícios	Alimentos	Quantidade diária recomendada
A	Desenvolvimento no bebê: - ossos, dentes, coração, ouvidos, olhos, sistema imunológico Ajuda na recuperação do parto	- fígado - cenoura - batata-doce - couve - espinafre - melão - ovos - manga - ervilhas	770 microgramas
B6	Desenvolvimento no bebê: - cérebro, sistema nervoso, glóbulos vermelhos Ajuda aliviar enjoos matinais	- Cereais fortificados - bananas - batatas assadas - melancia - grão de bico - peito de frango	mínimo 1,9 mg
B12	Desenvolvimento no bebê: - cérebro, sistema nervoso, glóbulos vermelhos	- carnes vermelhas - aves - peixes - mariscos - ovos - laticínios - tofu fortificado com B12 - leite de soja	mínimo 2,6 mcg
C	- ajuda o corpo absorver ferro, construir um sistema imunológico saudável tanto na mãe como no bebê, construir tecidos	- frutas cítricas - framboesas - pimentões - feijão verde - morangos - mamão - batatas - brócolis - tomates	mínimo 80-85 mg
Cálcio	Desenvolvimento no bebê: - ossos, coração, cérebro	- leite - queijo - iogurte - manteigas - cereais - espinafre - brócolis - quiabo - batata doce - lentilhas - tofu - repolho chinês - Couve - brócolis	mínimo 1200 mg
D	- ajuda o corpo a absorver o cálcio	- leite - cereais fortificados - ovos - salmão - bagre - cavala - sol (banho de sol)	mínimo 50 mcg
E	Desenvolvimento no bebê: - músculos, glóbulos vermelhos Evita pré-eclâmpsia	- óleo vegetal - germe de trigo - nozes - espinafre - cereais fortificados	mínimo 20 mg máximo 540 mg
Ácido fólico (B9)	- replicação de DNA, crescimento celular, formação de tecidos - evita defeitos no tubo neural, anencefalia e encefalocele	- laranjas - morangos - vegetais de folhas - espinafre - beterraba - brócolis - couve-flor - ervilhas - massas - feijões - nozes - sementes de girassol	mínimo 0,6-0,8 mg
Ferro	- Sangue extra durante a gravidez, formação da placenta, células do bebê	- carne vermelha - aves - leguminosas - legumes - alguns grãos - cereais fortificados	mínimo 27 mg
B3	- energia para o seu bebê, construção da placenta - ajuda a manter o sistema digestivo da mamãe	- ovos - carnes - peixe - amendoim - grãos integrais - pão - cereais fortificados - leite	mínimo 18 mg
Proteína	- construção das células do corpo, crescimento e desenvolvimento de todas as partes do corpo do seu bebê	- feijão - aves - carnes vermelhas - peixes - mariscos - ovos - leite - queijo - tofu - iogurte	mínimo 70g

B2	<p>Desenvolvimento no bebê: - ossos, músculos, sistema nervoso</p> <p>reduz risco de pré-eclamsia</p> <p>Evita no bebê (já nascido): - anemia, problemas digestivos, baixo crescimento, sistema imunológico fraco</p>	<ul style="list-style-type: none"> - grãos integrais - produtos lácteos - carne vermelha - carne de porco - aves - peixe - cereais fortificados - ovos 	mínimo 1,4 mg
B1	<p>Desenvolvimento no bebê: - órgãos do bebê, sistema nervoso central</p> <p>Reduz risco de ter bebês com beribéri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - alimentos integrais - carne de porco - cereais fortificados - germe de trigo - ovos 	mínimo 1,4 mg
Zinco	<p>Desenvolvimento no bebê: - divisão celular, tecidos e órgãos</p> <p>Ajuda a mamãe e o bebê a produzir insulina e outras enzimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - carnes vermelhas - aves - feijões - nozes - grãos - ostras - produtos lácteos 	mínimo 11-12 mg

[Não perca a oportunidade de ver este vídeo com uma nutricionista especializada em gestantes.](#)

Nutrição para Gestantes

Saiba Mais...

