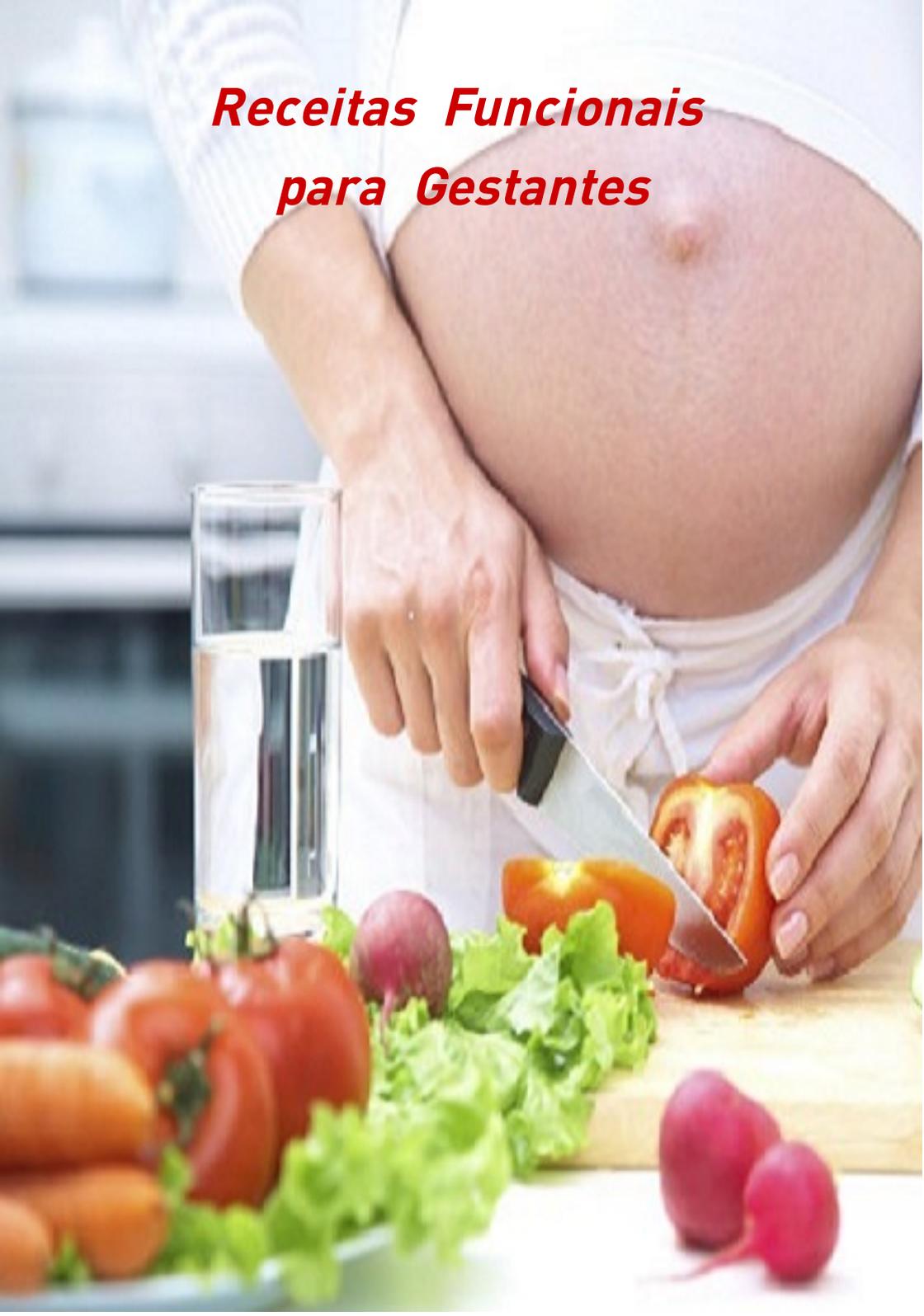


***Receitas Funcionais
para Gestantes***



NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

A gestação compreende um período de grande vulnerabilidade para a mãe em razão das profundas transformações em seu organismo e também para o bebê, devido a seu desenvolvimento e crescimento.

O estado nutricional materno, como o ganho de peso durante a gestação, vem sendo estudado em relação ao papel determinante que desempenham sobre o crescimento do bebê e o peso ao nascer.

Durante a gestação, as necessidades nutricionais da futura mãe estão aumentadas a fim de garantir a saúde da mãe e do filho. Observou-se que o desequilíbrio na alimentação, tanto em relação ao excesso quanto à falta, pode comprometer o crescimento e desenvolvimento do bebê, causando problemas neurológicos, malformações congênitas, prematuridade, baixo peso ou estatura.

A orientação adequada do consumo energético e de nutrientes estabelecidos para a gestação é fundamental (ACHÊ, Guia Nutricional para Gestantes).

RECOMENDAÇÕES E NECESSIDADES

Calorias: é recomendado um acréscimo de 300 calorias à dieta habitual a partir do 2º trimestre da gestação. O valor calórico da dieta habitual é sempre o anterior à gestação, baseado no peso, altura e atividade física.

Proteínas: as necessidades de proteínas também estão aumentadas. Recomenda-se a ingestão de 6g/dia, incluindo peixes ou carnes (vermelha e branca) ou vísceras ou ovos (duas vezes ao dia), castanhas (uma vez ao dia), leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico e soja - duas vezes ao dia), leite e derivados (três vezes ao dia).

Carboidratos: preferencialmente os integrais (pães, arroz e farinhas), pois contêm mais fibras, vitaminas e minerais (quatro a cinco porções ao dia).

Vitamina A: além de seus efeitos benéficos sobre a visão, ela atua na expressão gênica de proteína estruturais, sendo fundamental para a manutenção da integridade das células epiteliais. É recomendado incluir na alimentação diária alimentos como: gema de ovo, manteiga, leite, vegetais e frutas amarelo-alaranjados. Incluir também fígado (uma porção a cada 15 dias)

Ácido Fólico: muito importante na formação do tubo neural e posteriormente o tecido nervoso do feto. É recomendado incluir na alimentação diária vegetais verde escuros (como brócolis, couve, almeirão), leguminosas, cereais integrais, castanhas, germe de trigo, leite e derivados e frutas cítricas, além de suplementação via oral dessa vitamina.

Vitamina C: É recomendado incluir na alimentação diária limão, goiaba, laranja, caju, kiwi, morango, tomate, pimentão e couve-flor, para aumentar a absorção do ferro, e evitar alimentos ricos em cálcio na mesma refeição, pois este diminui a absorção do ferro.

Vitamina B6: A vitamina B6 é importante durante a gravidez, pois, além de ser importante no desenvolvimento do feto, ela ajuda a combater os enjoos e os vômitos que são comuns nessa fase e ainda diminui a probabilidade de depressão pós-parto. É facilmente encontrada em alimentos como banana, batata, avelã e espinafre.

Vitamina B12: Essa vitamina está presente em alimentos de origem animal, como carnes, ovos e laticínios. A vitamina B12 desempenha um papel central no desenvolvimento do sistema nervoso, do cérebro e no desenvolvimento físico, em geral, do ser humano.

No útero, o feto requer uma quantidade suficiente de vitamina B12 para um desenvolvimento saudável. O fornecimento dessa vitamina essencial ao bebê é totalmente dependente da alimentação (e possível suplementação) da mãe. Nesse sentido, as mulheres devem, especialmente durante a gravidez, consumir bastante vitamina B12 diariamente.

A concentração de vitamina B12 na placenta e no sangue dos recém-nascidos é cerca de duas vezes maior do que a concentração no sangue da mãe – um sinal do quão importante é o fornecimento de B12 nesta fase de desenvolvimento.

Cálcio e Fósforo: A recomendação de cálcio adicional na dieta tem o objetivo de proteger a formação óssea e prevenir problemas como a hipertensão. Aumentar o consumo de alimentos ricos em cálcio: leite e derivados, carne vermelha e peixes (sardinha fresca e salmão), farinhas integrais, castanhas, frutas secas, ovos, brócolis, couve-flor e folha de beterraba. Evitar a cafeína, pois a mesma diminui a absorção do cálcio.

Ferro: Incluir alimentos ricos em ferro animal (carnes e miúdos) e ferro vegetal (leguminosas e vegetais de folhas verdes escuras) junto com alimentos ricos em vitamina C, além da suplementação via oral. O ferro no organismo está presente na hemoglobina e na mioglobina, sendo a primeira responsável pelo transporte de oxigênio no sangue e a segunda pelo transporte e reserva de oxigênio no músculo, ambas atividades são essenciais na gestação.

Iodo: O iodo está presente em muitos alimentos consumidos diariamente como ovos, laticínios, peixes, vegetais. Como consequência de sua participação na produção de hormônios na tireoide, ele é necessário para mielinização e maturação do sistema nervoso, especialmente durante a gestação.

Zinco: Além de essencial para a formação do feto, pois esse mineral está relacionado a replicação de DNA e diferenciação de células, o zinco possui inúmeros benefícios para gestante: previne acne, queda de cabelo, indigestão, obstinação, alteração de humor (esses primeiros sintomas são causados pela suplementação de ácido fólico), trabalho de parto prolongado, hemorragia pós-parto, hipertensão e diabetes gestacional.

Observação:

Para evitar intestino preso e manter o perfeito funcionamento do organismo, deve-se aumentar o consumo de líquidos para 2 litros por dia, vegetais e legumes crus, acrescentar cereais integrais (arroz, pães, farinhas, macarrão) à alimentação diária. Utilizar aveia, farelos, granola, linhaça, amaranto, que podem ser adicionadas às frutas, sucos, sopas, feijão, mingaus e vitaminas (uma colher de sopa por porção do alimento). As frutas laxantes como mamão, ameixa e laranja, podem ser misturadas sob a forma de suco e ingeridas no lanche da manhã, acrescentando uma colher de sobremesa de aveia em flocos finos.

ORGANIZE AS REFEIÇÕES E EVITE ENJOOS E AZIA NA GESTAÇÃO

- Fazer intervalos curtos entre as refeições com pequenas quantidades de alimentos;
- Consumir alimentos gelados (preferencialmente líquidos, de uma a duas horas antes ou depois das refeições);
- Evitar alimentos gordurosos;
- Ter sempre à disposição biscoito água e sal (de preferência integral) e ingerir dois biscoitos para alívio do enjoo matinal, logo após acordar;
- Evitar deitar após as refeições.

PANQUECA DE BANANA



Panqueca de Banana

Igredientes:

- 2 ovos
- 1 banana prata ou nanica
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de mel
- Manteiga ou margarina

Modo de preparo:

Bata os ovos a banana e a aveia no liquidificador , até obter uma mistura homogênea. Unte uma frigideira com manteiga ou margarina.

Deixe esquentar bem. Jogue uma concha de massa e espere descolar dos lados. Quando estiver douradinha nas laterais, vire. A primeira é sempre a mais complicada e pode grudar. Assim que a panqueca estiver dourada também do outro lado, retire. Sirva em um prato e despeje um pouco de mel por cima.

Propriedades funcionais da receita:

- Aveia: rica em betaglucanas, fibra solúvel que auxilia na sensação de saciedade, melhorando diabetes, diminuindo colesterol ruim e ainda é fonte de silício, mineral importante na síntese colágeno.
- Ovos: Excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, rico em vitamina A, biotina (vitamina do cabelo) e colina (ótimo para a memória).
- Banana: É uma fruta rica em carboidrato e baixa em gordura, rica em magnésio, potássio e ferro, tem ação antioxidante, antibiótica e antifúngica.

PÃO DE FARINHA DE AMÊNDOAS



Pão de farinha de amêndoas

Igredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoa
- 1 colher de sopa rasa de fermento

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até obter uma massa homogênea. Despeje em um recipiente que possa ir ao microondas. Leve ao microondas de 2:30 a 3:00 minutos, retire e desenforme. Recheie como preferir.

Propriedades funcionais da receita

A farinha de amêndoas contém proteínas, vitamina B2, vitamina E, fósforo, magnésio, e é uma ótima fonte de energia.

COOKIES DE AVEIA ENRIQUECIDO



COOKIES DE AVEIA ENRIQUECIDO

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de farinha de quinua
- 2 ovos pequenos
- ½ xícara de chá de óleo de castanha do Pará, avelã ou de coco (ou girassol)
- 1 punhado de uva passa escura
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de coco fresco ralado
- ½ colher de sobremesa de baunilha
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó (opcional)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, deixando ao final o fermento em pó. Faça pequenas bolinhas com auxílio de uma colher e disponha sobre uma assadeira, que não precisa ser untada. Com um garfo, amasse as bolinhas para formar as cookies, que devem ser do tamanho de sua preferência. Leve ao forno pré-aquecido e asse-os até ficarem dourados. Preferencialmente deixe-os esfriar em cima de uma grade, e apenas os guarde quando estiverem bem frios.

Propriedades funcionais da receita

- As cookies podem ser preparadas em casa sem o uso de aditivos (corantes e conservantes). É uma ótima opção para os lanches da tarde.
- Aveia: rica em betaglucanas, fibra solúvel que auxilia na sensação de saciedade, melhorando diabetes, diminuindo colesterol ruim e ainda é fonte de silício, mineral importante na síntese colágeno.
- Quinoa: Rica em ferro, cálcio, fósforo. Conta ainda com 18 aminoácidos e vitaminas, como B1, B2, B3, B6 e A.
- Ovos: Excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, rico em vitamina A, biotina (vitamina do cabelo) e colina (ótimo para a memória).
- Óleos (castanha do Pará, avelã, coco ou girassol): fontes de ácidos graxos essenciais como ômega 3, 6 e 9, com inúmeras propriedades funcionais.
- Castanhas do Pará: Fonte de zinco e selênio, minerais importantes para o bom funcionamento da tireoide.
- Uva passa: Fonte de magnésio, potássio, rica em antioxidantes.

- Açúcar mascavo: Contém proteínas, cálcio, fósforo, ferro, vitamina B1, B2, niacina, vitamina C, sódio, potássio, magnésio, cobre e zinco, enquanto o açúcar refinado contém 0 (zero) desses nutrientes, e ainda rouba o estoque de minerais do organismo para ser digerido e absorvido.

- Coco fresco ralado: Fonte de sais minerais como Potássio, Sódio, Fósforo e Cloro. Sua polpa é rica em fibras.

PANQUECA DE ESPINAFRE COM MASSA INTEGRAL



PANQUECA DE ESPINAFRE COM MASSA INTEGRAL

Ingredientes:

- 2 1/2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 1/2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 maço de espinafre (lavado e crú)
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (ou óleo, se preferir)
- 3 ovos (passados na peneira)
- 1 colher de sopa de sal

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 3 minutos, ou até que vire um líquido com tudo dissolvido. Coloque em uma frigideira, uma colher de chá de óleo e tire o excesso com um guardanapo. Coloque um pouco do líquido na frigideira, espalhando com cuidado para que a massa não fique grossa. Deixe dourar dos dois lados e recheie a gosto. Sugestões de recheio: Frango desfiado com creme de ricota, mix de cogumelos com mussarela de búfala, abobrinha em cubinhos com tomate picadinho, carne moída com milho e brócolis.

Propriedades funcionais da receita

O espinafre é uma verdura cheia de benefícios, excelente para a gravidez, pois é rico em cálcio e ferro, nutrientes fundamentais para o desenvolvimento do bebê e para a saúde da gestante.

Outro nutriente encontrado em abundância nesse vegetal é o folato, ou simplesmente ácido fólico, que no início da gestação é imprescindível para a formação do tubo neural do feto.

O espinafre pode ser consumido cru, cozido, refogado, em saladas e sopas.

Outro bom motivo para incluir o espinafre na dieta durante a gravidez é a presença de flavonoides, substâncias com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que fortalecem o sistema imunológico que fica mais sensível na gestação.

SUCO DE BETERRABA COM GENGIBRE E MAÇÃ



SUCO DE BETERRABA COM GENGIBRE E MAÇÃ

Ingredientes:

- Uma beterraba média
- Uma maçã pequena sem casca
- Três raspas de gengibre
- 200 ml de água

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

Propriedades funcionais da receita

Tanto a beterraba como a maçã são ótimas fontes de minerais e vitaminas. Mas o gengibre possui uma função especial, ele reduz os enjoos, muito comuns no início na gestação, ou mesmo durante todo o período gestacional.

CREME DE BRÓCOLIS COM TOMATE



CREME DE BRÓCOLIS COM TOMATE

Ingredientes:

- 1 brócolis
- 1 xic. de chá de caldo de legumes caseiro
- 1 L de leite desnatado
- 1 col. de sopa cheia de requeijão light
- 1 col. de sopa cheia de farinha de trigo
- 1 col. de sobremesa de farelo de trigo
- 1 col. de chá cheia de aveia em flocos finos
- 1 col. de sobremesa rasa de margarina light
- 1 cebola pequena
- Sal a gosto
- 2 tomates sem pele e sem semente cortados em cubos pequenos
- Folhas de salsa a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela coloque o caldo de legumes diluído e o brócolis e deixe cozinhar por 7 minutos ou até que estejam macios.

No liquidificador bata metade dos brócolis com o leite, o requeijão, a farinha e o farelo.

Na mesma panela coloque a margarina light e a cebola ralada e deixe refogar.

Acrescente a mistura do liquidificador com o restante do caldo do cozimento dos brócolis.

Deixe em fogo brando por 7 minutos mexendo sempre para não grudar no fundo da panela e ajustar o sal.

Acrescente a outra metade dos brócolis cozido e picados e os tomates em cubos.

Enfeite com folhas de salsa e sirva quente.

Propriedades funcionais da receita

- O Brócolis é uma rica fonte de Vitamina C, Ácido fólico, fibras alimentares, beta-caroteno, proteína, Magnésio, Cálcio, Ferro e Zinco.
- Brócolis Reduz Pressão Arterial: Brócolis são uma excelente fonte de magnésio e cálcio, que ajuda na regulação da pressão arterial. Ele contém glucorafanina que aumenta as propriedades antioxidantes dos tecidos do corpo. Ele também tem propriedades anti-inflamatórias e relaxa os músculos do coração e artérias.
- Benefícios do Brócolis na Digestão: Alta fonte de fibra dietética faz Brócolis benéfico na digestão. Ela ajuda a manter eficiente o movimento do intestino e freios excessos. Os isotiocianatos são fitonutrientes presentes em Brócolis, que ajudam a proteger a mucosa do estômago.
- Existem vários benefícios associados ao consumo de Tomates durante a gravidez. Ele apresenta em sua composição Vitaminas A, C, Ácido Fólico e Ferro.
- O tomate irá ajudar a prevenir e tratar situações como a anemia e hipotensão, dará energia e sensação de bem-estar à gestante e contribuirá para a saúde oftalmológica e neural do feto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Vitolo, Márcia Regina. Da Gestação ao Envelhecimento. 1.ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. Ache. Guia Nutricional para gestantes. Paschoal, V.;

Marques, N.; Cant'Anna, V. Nutrição Clínica Funcional: Suplementação. São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda, 2015.