

## A alimentação da grávida

António Pedro Graça

**Q**uando uma mulher engravida, o seu organismo sofre várias modificações para se preparar para acolher e alimentar durante nove meses um novo ser. É através da mãe que o bebé come, por isso a dieta desta durante a gravidez pode determinar a saúde e desenvolvimento do filho. É uma grande responsabilidade e assim às grávidas muitas dúvidas se levantam: devo comer por dois? Quantos quilos posso engordar? E quantas refeições devo fazer ao dia?

Uma gestação (período da gravidez) deve ser sempre acompanhada pelo médico que responderá a todas as dúvidas do casal e aconselhará quais os suplementos dietéticos a serem utilizados. Contudo há algumas regras muito simples que convém lembrar.

- A grávida precisa de se alimentar pouco de cada vez mas várias vezes ao dia, cinco a seis pequenas refeições diárias com uma periodicidade média de três horas será o ideal.

- A primeira refeição do dia, o pequeno almoço, deve sempre incluir leite (leite meio-gordo de preferência pois o leite gordo mui-

tas vezes enjoa e é de manhã que a grávida mais frequentemente vomita) na quantidade de 3dl, uma chávena almoçadeira. A quantidade total ao dia deve ser de 1 litro aproximadamente, para que haja um aporte correcto de cálcio e os dentes e ossos continuem fortes. Se não gostar de leite pode substituí-lo por yogurte ou queijo. A acompanhar o leite cereais, pão, compotas, fiambre, sem esquecer a fruta.

- Almoço e jantar variando entre a carne e o peixe, de preferência carne menos gorda como a de aves, alternando com vaca mais rica em ferro não esquecendo o fígado que além de ser rico em ferro tem muitas vitaminas e quando bem preparado é muito saboroso. Como acompanhamento arroz ou batata (atenção não é arroz e batata) acompanhado de saladas bem lavadas ou legumes cozidos que ajudam ao bom funcionamento do intestino que na grávida tem tendência a ser preguiçoso.

A meio da manhã, a meio da tarde e antes de deitar não se deve esquecer de comer uma pequena merenda.

Uma só palavra para lembrar a sopa de le-

gumes que pode ser tomada a qualquer hora.

Proibição total de álcool, café e chá com muita moderação especialmente nas grávidas com azia.

O aumento de peso durante a gravidez varia de mulher para mulher mas é bom que se mantenha dentro dos limites de 9 a 12 quilos. A grávida não precisa de comer por dois, devendo aumentar 0,7 a 1,3 kg no primeiro trimestre e posteriormente 1,5kg por mês. Como se ganha o peso é pois mais importante do que o total ganho. O peso deve aumentar progressivamente, aumento súbito de peso pode significar problemas. Se se acha gorda lembre-se que a gravidez não é altura para começar a fazer dieta.

Em resumo a gravidez é um período decisivo para o bom desenvolvimento do seu filho mas pode ser também um período de bem-estar e felicidade sem muitas restrições, com comida variada e saborosa.

BOM APETITE.



**OCULISTA**

**GRAÇA**

A Maior Organização de Óptica Médica do Algarve

**ALBUFEIRA**

Travessa 5 de Outubro, 4  
Telef. 51 45 31

Para ler a distância 37 cm.

era nos sítios mais azados a quedas; se parava, era à porta dos doentes ou a ouvir alguma consulta, à qual até a cavalo respondia, e nos mais lacónicos termos possíveis. Dava-se nele uma necessidade de movimento e de agitação. Quem o quisesse ver morto, era condená-lo à inação, privá-lo daqueles sóis ardentes e chuvas excessivas, a que, havia mais de meio século, andava sujeito. Viam-no sempre alegre, da alegria sem sombra. Era perdido por anedotas, das quais podia dizer-se um repositório vivo. Cirurgião dos pobres por encargo oficial, era-o João Semana também, e

Para ler a distância 50 cm.

sê-lo-ia sempre, por impulso do coração, que lhe não deixava presenciar um infortúnio qualquer, sem simpatizar com o que sofria e sem empregar os meios para o aliviar. Muitas vezes, na mão que estendia ao pulso dos seus doentes ia escondida a esmola, que manifestamente se envergonhava de dar, por aquela repugnância a ostentações de todo o género, que constituía um dos distintivos do seu carácter. Ao visitar Daniel, o novo médico recém-chegado à aldeia, a conversa versou naturalmente sobre medicina. João Semana era céptico em relação à ciência moderna. Quando Daniel lhe citava um autor em voga, ou se referia a uma descoberta notável, ou a um

Se, ao fazer este teste sentir dificuldade na sua leitura, Consulte os nossos **Técnicos**.

Gostaria de usar Lentes de Contacto? Agradar-lhe-ia mudar a cor dos seus olhos? Para **Verde, Azul...**

Não se desloque «Não perca tempo» Aqui mesmo, em **Albufeira**, temos à sua disposição equipamentos e Técnicos especializados que vão tornar o seu sonho em realidade.

**DESDE 1958 AO SERVIÇO DOS SEUS OLHOS**

**FARO**

Rua St. António, 36-38 - Tel. 82 36 03  
Rua Vasco da Gama, 2 (à Pontinha) Tel. 81 29 92

**QUARTEIRA**

Rua Vasco da Gama - Tel. 38 92 85  
Centro Comercial Paula Bela