

3 BEBA ÁGUA



Para saber a quantidade adequada de consumo de água:

$$35\text{mL} \times \text{peso atual}$$

Ajuda a manter-se hidratada e mais saciada.

Exemplo:

$$35\text{mL} \times 70\text{kg} = 2450\text{mL}$$

Quantidade recomendada:

$$35\text{mL} \times \text{-----kg} = \text{-----mL}$$

Para facilitar o consumo!



Garrafinha Água gelada



Água saborizada



Refrigerantes

sucos industrializados (líquido e pó)

EVITE!



Café

LIMITE!



Bebidas alcoólicas

EXCLUA!

4 ATIVIDADE FÍSICA

Caminhada, pilates, yoga, natação etc.

A atividade física diminui a glicose do sangue e deve ser realizada por 30 minutos 4 a 5 vezes por semana.

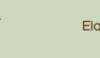
Antes de iniciar, consulte seu médico!



PIRAQUARA PREFEITURA

Secretaria Municipal de Saúde

eMulti



Elaborado pelas Nutricionistas Schaina Etgeton (CRN8-16957), Mônica Dias (CRN8-9698), Mariana Santos Fadanni (CRN8-17326), Giovana Zielinski (CRN8-14495) e Sâmela de Sá (CRN8-16548).

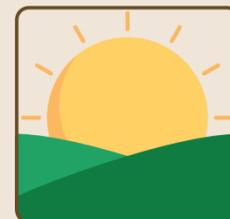
Revisado pelas Nutricionistas: Julieanne Reid Arcain, Fernanda do Pilar Maciel de Magalhães e Anabelle Retondario.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DIABETES MELLITUS GESTACIONAL (DMG)

1 ROTINA ALIMENTAR

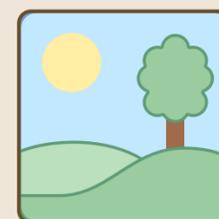
Nesta fase, o apetite pode estar aumentado e manter uma rotina alimentar diária, com refeições frequentes e regulares, pode ser uma estratégia importante para promover saciedade, reduzir a probabilidade de uma ingestão excessiva e auxiliar no controle glicêmico.



Café da manhã



Lanche



Almoço



Lanche



Jantar



Busque intercalar as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), com duas a três pequenas refeições.



Gestantes em uso de insulina devem manter os horários fixos das refeições, minimizando-se, assim, variações glicêmicas.



Anote sua glicemia em uma folha ou caderno

Isto é importante para o seu controle e durante as consultas de pré-natal.

COMO DEVE FICAR SUA GLICEMIA NA MAIORIA DAS MEDIDAS:

- Jejum: menor ou igual a 95 mg/ dl
- 1 Hora após o início das principais refeições: menor ou igual a 140 mg/ dl
- 2 Horas após o início das principais refeições: menor ou igual a 120 mg/ dl

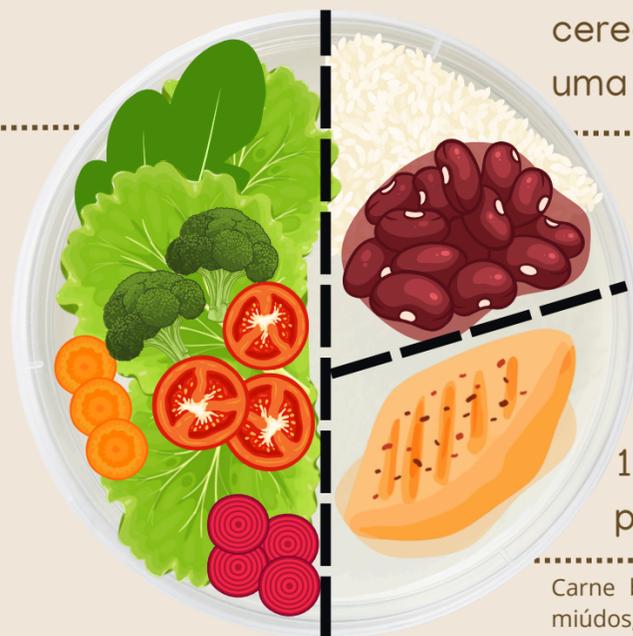


2 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COMPLETA

REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Metade do prato com legumes e verduras.

LEGUMES E VERDURAS: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem, acelga, agrião, alface, brócolis, cebola, couve e espinafre.



1/4 de prato com uma fonte de cereais, raízes e tubérculos e uma fonte de leguminosas.

CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS: Mandioca, batata inglesa, baroa ou doce, milho, arroz, macarrão, entre outros.

LEGUMINOSAS: Feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas e grão-de-bico.

1/4 de prato com carne, pescado ou ovos.

Carne bovina, de frango, suíno, cordeiro, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.

- Consuma apenas uma fonte de carboidrato na refeição (pão, massas, mandioca, arroz, batata ou farofa).

- Aumente o consumo de fibras, como verduras e legumes, pois diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos, ajudando a controlar a glicemia.

- Procure utilizar com moderação, óleos vegetais (oliva, girassol) para temperar saladas e cozinhar alimentos. Limite o consumo de sal de adição, dê preferência a temperos naturais (cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas ou secas e suco de limão).

- Evite o consumo de salgados (coxinha, esfirra, risoles) e alimentos industrializados (salgadinhos, batata chips, lasanhas, pizzas).

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Combine laticínios (leite, iogurte e queijo), frutas, cereais (pão, aveia, granola), fontes de proteína (ovo, frango, atum, entre outros) e frutos oleaginosos (castanhas, nozes, amendoim, avelã, entre outras).



Consuma frutas em geral, com casca e bagaço. Dê preferência ao consumo de frutas e iogurtes sempre acompanhados de alimentos ricos em fibras (aveia, sementes de linhaça, castanhas, nozes), pois esses alimentos são ricos em energia, proteínas, minerais e fibras.

O consumo diário de frutas é muito importante, mas não exagere nas quantidades, pois elas possuem “frutose”, uma forma de carboidrato que também eleva a glicemia.

Consuma 3 porções de frutas por dia e em horários diferentes (fracionadamente).



Atenção ao consumo de sucos naturais ou integrais, que podem conter várias porções de frutas, exemplo: 1 copo de suco de laranja contém aproximadamente 3 laranjas!