



## O que você não deve comer durante a gravidez?

Abaixo você verá uma lista de alimentos que gestantes devem evitar.

### Bebidas alcoólicas



Não existe uma quantidade segura para o consumo. O seu consumo pode ocasionar deformidades ósseas e articulares, problemas cardíacos e dificuldade de aprendizagem. Além do risco do bebê nascer de parto prematuro.

### Alimentos ultraprocessados



Exemplos: refrigerantes, sucos em pó, miojo, salsicha, mortadela, calabresa e biscoitos recheados. Eles aumentam o risco de ganho de peso gestacional inadequado, pressão alta, diabetes e obesidade. Evite sempre.

### Cafeína



O recomendado durante a gestação é apenas uma xícara por dia, sendo que o consumo excessivo de cafeína pode trazer complicações ao bebê. Evite também o excesso de chá verde, chá-preto, chá-mate, energéticos e chocolate.

### Leites e/ou produtos lácteos não pasteurizados



São aqueles produtos que ainda não passaram por processos de pasteurização, ou seja, por altas temperaturas. Sabe o leite ordenhado direto da vaca? Este é um tipo de produto não pasteurizado.

### Carnes cruas ou mal cozidas



Nas carnes cruas pode haver parasitas que causam toxoplasmose. Quando a infecção acontece, ela pode afetar a gestante e passar para o bebê, por meio da placenta. O risco é de diferentes complicações, conforme a fase da gestação.

### Ovos crus



De um modo geral, o ovo cru não é recomendável por conta da salmonella. Como não é possível identificar no dia a dia um ovo contaminado, deve-se evitar consumi-lo cru, já que a salmonella pode causar infecção alimentar na gestante.

### Peixes e moluscos crus



Peixes e moluscos podem conter bactérias, vírus ou toxinas nocivas para a mãe e para o feto. Ao assar ou cozinhar, diminuímos a possibilidade de uma intoxicação ou de contrair uma doença, por exemplo.

**Importante: Sempre lave bem os alimentos antes de prepará-los.**