



## Vitaminas e minerais essenciais para gestantes

É por meio dos alimentos que obtemos os nutrientes cruciais para a saúde.

Durante a gravidez, a nutrição é um dos fatores considerados mais importantes para a mãe e para o bebê. Por isso, é importante estar atenta aos nutrientes dos alimentos e, sempre que possível, escolher.

### FOLATO

Conhecido também como **Vitamina B9** ou **ácido fólico**, ajuda na prevenção da anemia e dos defeitos congênitos (de nascença).

#### Fontes de folato

Hortalças verde-escuras (brócolis, espinafre, couve, chicória), leguminosas (feijões, lentilha, ervilha e grão-de-bico), manga, laranja e banana.

### FERRO

Atua na manutenção do sistema imunológico (protegendo o corpo de doenças e infecções) e no desenvolvimento da placenta e do feto.

#### Fontes de ferro

Carnes (preferencialmente sem partes com gordura), peixes, fígado, hortalças verde-escuras, leguminosas, amendoim e castanhas.

### CÁLCIO

Colabora para o desenvolvimento cardíaco e do esqueleto do bebê, atuando na formação dos ossos e na capacidade de coagulação.

#### Fontes de cálcio

Leite e seus derivados (queijos, coalhada, iogurte), peixes (incluindo a sardinha em lata) e hortalças verde-escuras como o espinafre e o brócolis.

Durante o pré-natal, seu médico poderá acompanhá-la e, nos casos de haver necessidade, indicar a suplementação, garantindo a sua segurança e a de seu bebê.