



Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E CULTURA



Atena
Editora
Ano 2021



Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)

ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E CULTURA

Atena
Editora
Ano 2021

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Daphynny Pamplona
Correção: Gabriel Motomu Teshima
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Anne Karynne da Silva Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A411 Alimentação, nutrição e cultura / Organizadora Anne Karynne da Silva Barbosa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-611-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.116211811>

1. Alimentação. 2. Nutrição. I. Barbosa, Anne Karynne da Silva (Organizadora). II. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

O livro coleção “Alimentação, Nutrição e Cultura” possui como objetivo principal reunir pesquisas resultantes de trabalhos em todas as áreas que compõem a Alimentação e Nutrição. Esse volume abordará em caráter multidisciplinar artigos, pesquisas, relatos de experiência e/ou revisões da literatura, inclusive revisões sistemáticas que trilharam nas diversas facetas da Nutrição e da alimentação em geral.

O objetivo principal desse volume, foi apresentar de forma clara pesquisas relevantes desenvolvidas em diversas instituições de ensino e pesquisa de graduação e pós-graduação do Brasil. Em todos esses artigos devidamente selecionados a partir de revisão, a linha de base foi o aspecto relacionado com as diversas áreas da alimentação e nutrição, sendo a nutrição funcional, alimentação infantil, alimentação juvenil, saúde básica, fabricação de alimentos enriquecidos, manejo clínico e hospitalar e áreas correlacionadas com alimentos e nutrição em geral.

Temas relevantes da área de nutrição e alimentação são, deste modo, discutidos aqui nesta obra com o papel de contribuir para o aumento da prática de alimentação e nutrição de discentes, troca de experiências entre os docentes de várias instituições, as quais são artigos relevantes nos capítulos dispostos nesse volume.

É sabida a importância da divulgação da literatura científica, por isso torna-se claro a escolha da Atena Editora, visto que é uma editora com uma plataforma didática e relevante para todos os pesquisadores que queiram divulgar os resultados de seus estudos.

Boa leitura!

Anne Karynne da Silva Barbosa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

ALIMENTOS IMUNOMODELADORES NO TRATAMENTO DE NEOPLASIAS

Luan José Figueiredo Batista
Adiene Silva Araújo
Dayane Lemos Lopes
Jacqueline Maria Oliveira do Ó
Josué Araújo Dantas
Paulo Fernandes Moura da Silva Júnior
Sabrina Bezerra da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118111>

CAPÍTULO 2..... 6

OBESIDADE INFANTIL: INTERVENÇÃO DO ENFERMEIRO ESPECIALISTA EM ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA

Maria Antónia Fernandes Caeiro Chora
Cristina Arosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118112>

CAPÍTULO 3..... 17

CARACTERIZAÇÃO FÍSICO QUÍMICA E SENSORIAL DE BOLO ISENTO DE GLUTÉN ELABORADO COM LEGUMINOSA GERMINADA

Clícia Maria de Jesus Benevides
Mariângela Vieira Lopes
Ádila de Jesus Silva Santos
Luciene Silva dos Santos
Bruna Almeida Trindade
Sarita Brito e Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118113>

CAPÍTULO 4..... 29

A INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA DIETA DE ALUNOS NÃO VOCACIONADOS PARA A PRÁTICA DA DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Filomena Sousa Calixto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118114>

CAPÍTULO 5..... 44

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ADOÇANTES DIETÉTICOS, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PESO CORPORAL DE ADULTOS

Maria Beatriz dos Santos André
Pérola de Andrade Leão
Maria Angélica Martins Lourenço Rezende

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118115>

CAPÍTULO 6..... 57

Bianca Lopes Batista

Valmor Ziegler

DESENVOLVIMENTO DE BISCOITO TIPO COOKIE FORMULADO COM FARINHA DE BROTO DE FEIJÃO MUNGO (*VIGNA RADIATA L.*)

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118116>

CAPÍTULO 7..... 69

EFEITO DA ALIMENTAÇÃO NO DESEMPENHO DO ENEM (EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO): UM ESTUDO DE CASO

Luan José Figueiredo Batista

Adiene Silva Araújo

Beatriz Araújo Medeiros

Jacqueline Maria Oliveira do Ó

Josué Araújo Dantas

Maria Clara Dantas Araújo

Mariana Genuino Alves

Paulo Fernandes Moura da Silva Júnior

Sabrina Bezerra da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118117>

CAPÍTULO 8..... 72

FATORES DE RISCO NUTRICIONAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE LESÕES HPV INDUZIDAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

Ana Claudia Lunelli Moro

Daniela Kist Busnardo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118118>

CAPÍTULO 9..... 81

GRAU DE CONHECIMENTO DOS ALUNOS DA CARREIRA DE OBSTETRÍCIA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA UNIVERSIDADE CENTRAL DO EQUADOR SOBRE OS BENEFÍCIOS E DANOS DAS PLANTAS MEDICINAIS NATIVOS DO EQUADOR TRADICIONALMENTE UTILIZADOS NA GRAVIDEZ E PUERPÉRIO E AMENTAÇÃO EM MARÇO 2019

Tatiana de Lourdes González Sampedro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1162118119>

CAPÍTULO 10..... 85

MÉTODO BABY-LED WEANING: UMA ANÁLISE SOBRE A APLICAÇÃO DO MÉTODO BLW COMO TÉCNICA DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL INFANTIL

Gleyka Raissa Arruda de Medeiros

Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas

Rebeca Sakamoto Figueiredo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181110>

CAPÍTULO 11 97

NÍVEL DE ADESÃO ÀS BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE CARNES NAS FEIRAS

LIVRES

Bruna Eduarda Gomes dos Santos
Geralda Aldina Dias Rodrigues
Paulo Henrique Marinho dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181111>

CAPÍTULO 12..... 109

DESENVOLVIMENTO DE CONSERVA E CAPONATA A BASE DE PSEUDOCAULE DE BANANEIRA

Débora Machado dos Santos
Valmor Ziegler

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181112>

CAPÍTULO 13..... 121

NUTRIÇÃO VOLTADA A DIETA EQUILIBRADA PARA GESTANTES

Adrya Priscilla da Cruz Silva
Catarina Maria de Oliveira Brito
Iara Guimarães dos Santos Cunha
Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181113>

CAPÍTULO 14..... 132

O USO DA COENZIMA Q10 NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Júlia Gabrielle Ferreira de Melo
Letícia Cavalcante de Santana
Monique Maria Lucena Suruagy do Amaral Aguiar

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181114>

CAPÍTULO 15..... 144

SAÚDE HUMANA E NUTRIÇÃO: O PERIGO DE ADERIR ÀS “DIETAS DE REVISTA”

George Lacerda de Souza
Ana Beatriz Souza Prieto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181115>

CAPÍTULO 16..... 153

TÍTULO: TRIAGEM NUTRICIONAL NO PRÉ-OPERATÓRIO DO PACIENTE ONCOLÓGICO

Marília Procópio de Carvalho
Ida Cristina Mannarino
Célia Lopes da Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181116>

CAPÍTULO 17..... 162

PROGRAMA NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE): ANÁLISE DA QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Genyvana Criscya Garcia Carvalho
Oduvaldo Vendrametto

Ivonalda Brito de Almeida Morais

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181117>

CAPÍTULO 18..... 172

PRINCIPAIS FATORES DE DESMAME EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Margarete Ferreira da Silva Novais
Tatiane Pina Santos Linhares
Arilsângela de Jesus Conceição
Larissa Oliveira Guimarães
Tacila Nogueira Azevedo Rocha
Ceciliana Negreiros Fernandes de Azevedo
Ana Paula Regis Sena Gomes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181118>

CAPÍTULO 19..... 184

PROGRAMAS DE DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS EM PORTUGAL: MODELO ATUAL E PERSPECTIVAS FUTURAS

Karolina Silva Brandão
Ana Tavares
Beatriz Henriques
Julie Pais

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181119>

CAPÍTULO 20..... 197

QUALIDADE MICROBIOLÓGICA E FATORES DE CULTURA DA ALFACE (*LACTUCA SATIVA L.*) COMERCIALIZADA NA CIDADE DE ARAGUAÍNA, TO

Maria Natália Soares Maranhão
Claudia Scareli dos Santos
Tatiane Marinho Vieira Tavares

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.11621181120>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 209

ÍNDICE REMISSIVO..... 210

NUTRIÇÃO VOLTADA A DIETA EQUILIBRADA PARA GESTANTES

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 21/09/2021

Adrya Priscilla da Cruz Silva

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário
Fametro
Manaus- Amazonas

Catarina Maria de Oliveira Brito

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário
Fametro
Manaus- Amazonas

Iara Guimarães dos Santos Cunha

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário
Fametro
Manaus- Amazonas

Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas

Doutora em Biotecnologia. Docente do Curso
de Bacharelado em Nutrição.
Centro Universitário Fametro. Manaus-
Amazonas
<http://lattes.cnpq.br/9190254143807049>

RESUMO: Este artigo visa destacar as mudanças fisiológicas, levando em consideração a importância da condição nutricional das gestantes, para que tenham uma gestação saudável e que haja harmonia entre nutrição e gestação. Destacar também a importância da dieta equilibrada durante a gestação, demonstrando os efeitos positivos para o desenvolvimento saudável do feto, caracterizando a importância de nutrientes adequados durante o período gestacional e os

benefícios da orientação nutricional no período gestacional. A nutrição e a gestante devem estar na mais completa harmonia, pois a gestação é uma fase de inúmeras mudanças fisiológicas no organismo da mãe e a geração de uma nova vida, o que necessita de cuidados e proporções ideais de cada nutriente para manter o processo homeostático, cada alimento tem a sua função na manutenção e formação do feto, bem como do bem-estar da gestante. O organismo de uma gestante normal e bem nutrida experimenta uma série de adaptações fisiológicas que garantem o crescimento e o desenvolvimento do feto e asseguram as reservas biológicas necessárias ao parto, à recuperação pós-parto e à lactação. A gravidez contribui para o desenvolvimento a longo prazo da obesidade em mulheres. Tanto a gravidez quanto o pós-parto são períodos críticos para o desenvolvimento da obesidade.

PALAVRAS-CHAVE: Gestação, nutrição, dieta equilibrada

NUTRITION AIMED AT BALANCED DIET FOR PREGNANT WOMEN

ABSTRACT: This article aims to highlight the physiological changes, taking into account the importance of the nutritional condition of pregnant women, so that they have a healthy pregnancy and that there is harmony between nutrition and pregnancy. Also highlight the importance of a balanced diet during pregnancy, demonstrating the positive effects on the healthy development of the fetus, characterizing the importance of adequate nutrients during pregnancy and the benefits of nutritional guidance during pregnancy. Nutrition and the pregnant woman should be

in the most complete harmony, because pregnancy is a phase of numerous physiological changes in the mother's body and the generation of a new life, which requires ideal care and proportions of each nutrient to maintain the homeostatic process, each food has its function in the maintenance and formation of the fetus, as well as the well-being of the pregnant woman. The organism of a normal and well-nourished pregnant woman experiences a series of physiological adaptations that ensure the growth and development of the fetus and ensure the biological reserves necessary for childbirth, postpartum recovery and lactation. Pregnancy contributes to the long-term development of obesity in women. Both pregnancy and postpartum are critical periods for the development of obesity

KEYWORDS: Pregnancy, nutrition, balanced diet.

INTRODUÇÃO

A gestação é um período em que o organismo da mãe torna-se a grande ferramenta que garante a nutrição adequada do feto, de tal forma que assegura seu perfeito desenvolvimento e crescimento durante 40 semanas. Neste período alguns nutrientes são requeridos em quantidades aumentadas para que satisfaçam as necessidades da mãe e do feto em formação (FERNANDES, 2011).

A disciplina associada aos hábitos alimentares e à qualidade da assistência pré-natal da gestante vão ser responsáveis pelas consequências imediatas/futuras tanto para mãe quanto para o feto. O ganho de peso adequado, a ingestão de energia e nutrientes, fator emocional e estilo de vida exercem influência direta nas condições nutricionais do feto e são fundamentais para o desenvolvimento do mesmo (VITOLLO, 2010).

Tais necessidades podem ser, em sua grande maioria, supridas através de um consumo alimentar adequado, em variedade e quantidade, levando em consideração que a fonte de nutrientes para o feto é proveniente da alimentação materna (ALVES FILHO, 2010; FREITAS, 2013; FRANÇA et al. 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o monitoramento do ganho ponderal durante a gestação é um procedimento de baixo custo e de grande utilidade para o estabelecimento de intervenções nutricionais visando à redução de riscos maternos e fetais. A orientação nutricional pode proporcionar um ganho de peso adequado, prevenindo o ganho excessivo ou diagnosticando o ganho ponderal insuficiente (GONÇALVES et al, 2012).

Por está razão o atendimento às demandas nutricionais maternas exigidas durante a gravidez tem uma influência significativa no adequado ganho ponderal durante esse período e nos resultados obstétricos, os quais se expressam no peso ao nascer e na idade gestacional após o nascimento. O inadequado ganho de peso pelas mulheres durante o Período Gestacional pode ocasionar o comprometimento do crescimento intra-uterino do concepto, inadequação do peso deste o nascer, além de aumentar significativamente a probabilidade do risco de prematuridade, contribuindo para a ocorrência de sérias complicações futuras, tais como: obesidade; hipertensão arterial; resistência insulínica; morbimortalidade cardiovascular durante a vida adulta (DEMÉTRIO, 2010).

O organismo de uma gestante normal e bem nutrida experimenta uma série de adaptações fisiológicas que garantem o crescimento e o desenvolvimento do feto e asseguram as reservas biológicas necessárias ao parto, à recuperação pós-parto e à lactação. A gravidez contribui para o desenvolvimento a longo prazo da obesidade em mulheres. Tanto a gravidez quanto o pós-parto são períodos críticos para o desenvolvimento da obesidade, porém, embora a relação de peso materno da gravidez e risco de se tornar obesa seja foco de pesquisa nos últimos 20 anos, o nível de evidência ainda é duvidoso (NOGUEIRA e CARREIRO, 2013).

Diante disto, este estudo tem por objetivo realizar avaliação nutricional da gestante ao longo do pré-natal, com o intuito de se estabelecer seu estado nutricional, determinando suas necessidades de nutrientes, monitorando o correto ganho de peso gestacional e identificando os possíveis fatores de risco gestacionais, contribuindo para melhores condições de saúde da mãe e da criança. (ALMEIDA, et al, 2018).

EFEITOS DE UMA DIETA EQUILIBRADA

A gestante deverá ter acompanhamento nutricional no pré-natal, para avaliação do estado nutricional, detecção de possíveis inadequações dietéticas, desmistificação de mitos e realização da educação alimentar e nutricional. As consultas devem ser iniciadas, preferencialmente, no primeiro trimestre da gestação (FIOCRUZ, 2017).

Para Fazio et al., (2011) a inconformidade do estado nutricional materno tem grande impacto sobre o crescimento e o desenvolvimento normal do feto. A qualidade da alimentação e o estado nutricional no período pré-gestacional e gestacional são determinantes para o sucesso da gestação. No entanto, observa-se na população brasileira um desequilíbrio na ingestão de alimentos, que neste período pode implicar no comprometimento do crescimento e desenvolvimento do embrião, bem como no ganho de peso na gravidez.

A gestação distingue-se como um momento de desenvolvimento do feto no útero, com necessidades nutricionais aumentadas por parte da gestante devido às demandas fisiológicas, metabólicas e às necessidades do bebê em formação (MELEREI et al., 2013).

Uma boa alimentação é fundamental para suprir as necessidades nutricionais da própria mulher e do feto em desenvolvimento, além de ser importante para ajudar a preparar o organismo materno para o parto e para estimular a produção de leite (ZANIN,2020).

Para Fazio (2011), a mulher deve ter uma alimentação equilibrada principalmente no curso da gravidez, seguindo instruções nutricionais, observando seus padrões socioeconômicos, para que obtenha um desenvolvimento fetal adequado. A conscientização a respeito da importância de uma nutrição balanceada para garantir sua saúde e da criança, assim como a promoção de uma educação nutricional reduz riscos relacionados à gravidez.

ALIMENTAÇÃO

O consumo alimentar das gestantes pode ser influenciado por alterações fisiológicas, emocionais, socioeconômicas, pela cultura e às vezes não está em concordância com o conhecimento científico em nutrição. Nessa fase de vida há forte presença de crenças, tabus, prescrições e interdições alimentares (BAIÃO e DESLANDES, 2010).

No primeiro trimestre, o bem-estar do embrião depende da qualidade nutricional pré-gestacional da gestante, como a ingestão de energia, vitaminas, minerais e oligoelementos. No segundo e terceiro trimestres, as condições ambientais desempenham influência direta no estado nutricional do feto. Portanto, o estado nutricional e a condição da alimentação da gestante comprometem o desenvolvimento fetal e o progresso da gestação (FAZIO et al., 2011).

Neste sentido, a dieta das gestantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares, considerando os hábitos alimentares individuais, buscando alcançar as necessidades energéticas e nutricionais e seu bem-estar (BRASIL, 2013)

De preferência, seis refeições diárias, incluindo: desjejum, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia, com adequada distribuição nutricional, e com intervalos regulares de três horas entre cada uma delas (FIOCRUZ, 2017)

É importante incluir na alimentação diária alimentos ricos em vitaminas e minerais e que são importantes para a saúde da mãe e do bebê, como por exemplo: Vitamina A: cenoura, abóbora, leite, iogurte, ovos, manga, brócolis e pimentão amarelo; Vitamina B12: produtos lácteos, ovos e alimentos fortificados; Ômega 3: óleo de linhaça, sementes de linhaça, abacate, azeite de oliva extra virgem, nozes, chia e frutos secos; Cálcio: produtos lácteos, vegetais escuros, gergelim e frutos secos, como as nozes; Zinco: feijão e frutos secos como a castanha do Pará, amendoim, castanha de caju e nozes; Ferro: feijão, ervilha, grão de bico, ovo, cereais, pão integral e vegetais e folhas verde; Ácido fólico: espinafre, brócolis, couve, aspargo, couve de bruxelas, feijão e tomate (ZANIN, 2010)

Alguns alimentos que devem ser evitados na gravidez são: Peixes com alto teor de mercúrio: é importante que a mulher coma peixe pelo menos 2 vezes por semana, no entanto deve evitar aqueles que contenham mercúrio, como atum e o peixe espada, pois o mercúrio atravessa a barreira placentária e pode prejudicar o desenvolvimento neurológico do bebê; Carnes, peixes, ovos e mariscos crus: é importante que esses alimentos estejam bem cozidos, já que quando consumidos crus poderiam causar alguma intoxicação alimentar, além de aumentar o risco de toxoplasmose; Frutas e vegetais mal lavados, para evitar uma intoxicação alimentar; Bebidas alcoólicas: o consumo de bebidas alcoólicas na gravidez está associado ao atraso no crescimento e desenvolvimento do bebê; Adoçantes artificiais que se encontram com frequência em produtos diet ou light, pois alguns não são seguros ou não se sabe se poderiam interferir no desenvolvimento fetal (ZANIN, 2010)

No caso do café e de alimentos que contenham cafeína, não existe consenso a respeito, no entanto é recomendado o consumo de 150 a 300 mg de cafeína por dia, sendo que 1 xícara de café expresso de 30 mL possui cerca de 64 mg de cafeína aproximadamente. No entanto é indicado que seja evitado, já que a cafeína pode atravessar a placenta e causar alterações no desenvolvimento do feto. Além disso, existem alguns chás que não são recomendados durante a gravidez pois não se conhecem os efeitos durante a gestação ou porque estão relacionados com o aborto (ZANIN, 2020).

Quando a dieta da gestante é equilibrada e a gestação transcorre sem anormalidades, não há razão para alterações dietéticas ou suplementações de vitaminas ou minerais na gravidez e lactação. Não há razões para aumentar a ingestão de água durante a gravidez, mas na lactação este é um cuidado importante (PARIZZI e FONSECA, 2010).

NUTRIENTES ADEQUADOS DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

É muito importante já iniciar a gravidez com peso e organismo saudáveis (níveis adequados de glicemia e gorduras, vitaminas e minerais), assim como controlar e manter o ganho de peso durante a gestação em níveis adequados. Cuidar do consumo de fontes de proteínas de boa qualidade, ferro, ácido fólico, cálcio, gorduras saudáveis em especial o ômega 3, fibras e vitaminas (em especial B12, A, D, C e E), nutrientes de especial importância no desenvolvimento fetal; assim como evitar o excesso de doces, guloseimas, carboidratos refinados e alimentos processados e gorduras de origem animal. Colonizar o seu próprio intestino com bactérias benéficas (através do uso de probióticos), também é uma boa preparação para a flora intestinal do bebê (que recebe estas bactérias protetoras na hora do parto, no contato com o canal vaginal, via leite materno e até mesmo via líquido amniótico), reduzindo as chances no desenvolvimento de alergias, sobretudo as respiratórias (FISBERG e MACHADO, 2015).

A mulher grávida tem uma responsabilidade ainda maior quanto à sua refeição, já que em suas mãos (em sua barriga, melhor dizendo) estará o desenvolvimento saudável de toda uma vida que está só começando. A alimentação adequada ao longo do período gestacional exerce papel determinante sobre os desfechos relacionados à mãe e bebê. Contribui para prevenção de uma série de ocorrências negativas, assegura reservas biológicas necessárias ao parto e pós-parto, garante substrato para o período da lactação, como também, favorece o ganho de peso adequado de acordo com o estado nutricional pré-gestacional. (IFF/FIOCRUZ, 2014).

CARÊNCIAS NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO

A deficiência de micronutrientes ocorre quando a gestante não consome quantidades suficientes destes para manter o funcionamento adequado do organismo e o desenvolvimento do bebê, podendo ocasionar uma série de efeitos adversos à mãe e ao bebê a curto e longo

prazo (RODRIGUES, 2020)

Gestantes que apresentam deficiências em nutrientes específicos têm um risco aumentado de uma série de complicações de saúde: A deficiência de ferro é uma causa comum de anemia e afeta mais 40% das gestantes, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A anemia aumenta o risco de parto prematuro e morbidade e mortalidade materna. Por exemplo, mulheres com anemia têm um risco aumentado de morte por sangramento durante o parto. A deficiência de vitamina B12 está associada a anemia e seus sintomas, bem como a complicações neurológicas; A deficiência de vitamina K está associada a distúrbios da coagulação do sangue, o que representa riscos particularmente durante o parto, quando as mulheres perdem quantidades substanciais de sangue; A deficiência de zinco ou magnésio está associada à pré-eclâmpsia (hipertensão durante a gravidez), ruptura prematura das membranas (quando o saco amniótico se rompe antes do início do trabalho de parto) e parto prematuro; A deficiência de iodo está associada ao mau prognóstico da gestação, incluindo aborto espontâneo e morte no nascimento (RODRIGUES, 2020)

A deficiência materna de micronutrientes também pode afetar o desenvolvimento e a saúde do feto, inclusive com possíveis prejuízos a longo prazo: A deficiência de folato ou colina está associada a defeitos no desenvolvimento do tubo neural (a partir do qual o cérebro e a medula espinhal se desenvolvem), o que pode resultar em doenças como a espinha bífida; A deficiência de cálcio restringe o desenvolvimento do esqueleto fetal; A deficiência de ferro está associada ao retardo do crescimento intrauterino e baixo peso ao nascer, bem como pode afetar a absorção de folato; A deficiência de vitamina D está associada ao raquitismo fetal, uma condição caracterizada por fragilidade óssea e prejuízos do desenvolvimento físico do bebê; A deficiência de zinco está associada ao retardo do crescimento fetal e nomalias congênitas; A deficiência de iodo está associada a diversas complicações para o bebê, como: anomalias congênitas, aumento do risco de mortalidade infantil, cretinismo neurológico (condição congênita de baixa secreção do hormônio tireoidiano que prejudica o desenvolvimento cognitivo), deficiência mental, estrabismo e nanismo (estatura muito baixa) (RODRIGUES, 2020)

IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

O acompanhamento nutricional concomitante à assistência pré-natal ganha importância no objetivo de estabelecer o estado nutricional da gestante, identificar fatores de risco relacionados ao estado nutricional, possibilitar interferências terapêuticas e profiláticas no sentido de corrigir distorções e planejar a educação nutricional (BUENO, 2016)

A gravidez é um estado de maior exigência de macro e micronutrientes e desnutrição ou ingestão inadequada de alimentos, antes e durante a gravidez, pode levar a resultados perinatais adversos, incluindo natimortos. Muitas intervenções nutricionais têm sido propostas durante a gravidez, de acordo com o estado nutricional da mãe e fatores de risco de base

para diferentes doenças gestacionais (IMDAD; YAKOOB; BHUTTA, 2011).

A prática de uma alimentação equilibrada e saudável é primordial para a manutenção de um adequado estado nutricional e para a promoção da saúde na gravidez. A alimentação das gestantes deve, portanto, fornecer quantidades adequadas de nutrientes a fim de atender as demandas nutricionais necessárias para o crescimento e o desenvolvimento do feto. A adoção de uma alimentação saudável está inclusa nas recomendações realizadas pelos órgãos oficiais de saúde (RAMOS,2019)

O incentivo, a orientação e a promoção da alimentação saudável, da atividade física e das práticas corporais no âmbito da atenção básica da saúde da gestante devem ser ações constantes do profissional de saúde, a fim de tornar o dia a dia da gestante mais ativo. É importante lembrar à gestante que, além de uma alimentação saudável e da atividade física regular, ela deve evitar o fumo e o consumo de álcool, pois são hábitos prejudiciais para a sua saúde e o crescimento do feto e que aumentam o risco de nascimento prematuro (BRASIL, 2013)

AUMENTO DE PESO

O ganho de peso na gestação deve ser suficiente para promover o desenvolvimento fetal completo e também para armazenar nutrientes adequados no organismo materno para o aleitamento. Nenhuma mulher deve perder peso durante a gravidez, independente do seu Índice de Massa Corporal (IMC) antes de engravidar (FIOCRUZ, 2017)

A avaliação nutricional individualizada no início do pré-natal é importante para estabelecer as necessidades de nutrientes nesse período e deve ser realizada continuamente ao longo da gravidez (NIQUINI et al., 2013).

O aumento de peso excessivo pode acarretar vários problemas durante a gravidez, como hipertensão gestacional, diabetes gestacional, entre outros. Por outro lado, as que não ganham peso suficiente têm risco maior de complicações no parto e surgimento de baixo peso ao nascer (FURTADO et al, 2010).

As variações no ganho de peso durante a gestação podem ser influenciadas tanto por fatores nutricionais como também por fatores sociodemográficos, obstétricos e comportamentais. O ganho de peso gestacional excessivo está associado a um aumento das taxas de partos cesarianas e a elevação do risco de resultados perinatais desfavoráveis. A ocorrência de diabetes mellitus gestacional, síndromes hipertensivas da gravidez e retenção de peso pós-parto também pode aumentar (MAGALHÃES et al., 2015).

Portanto, surge a necessidade da conscientização das gestantes a respeito da importância de uma nutrição balanceada para garantir a saúde da mãe e da criança (FURTADO et al, 2010).

As medidas antropométricas são recomendadas e empregadas para o acompanhamento nutricional de gestantes, devido à sua importância reconhecida na

prevenção da morbimortalidade perinatal, prognóstico do desenvolvimento fetal e na promoção de saúde da mulher (MELEREI et al., 2013).

DESNUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

A desnutrição é assim chamada pela falta de nutrientes, que são essenciais para o bom funcionamento do corpo. Com o passar dos anos, ela afeta os órgãos do corpo, o que pode resultar em problemas leves ou graves. Segundo dados médicos, as gestantes, mulheres lactantes e crianças menores de 3 anos são consideradas mais suscetíveis aos efeitos da desnutrição que os demais (CAPELLI, 2014).

Alguns efeitos da desnutrição durante a gestação acompanham a criança durante toda a sua vida. Um bebê desnutrido é mais suscetível a infecções na fase de crescimento e na vida adulta. Além disso, os problemas cognitivos e a dificuldade de aprendizado estão ligados aos sintomas de desnutrição, principalmente durante a gravidez e na infância. As mulheres que sofrem com desnutrição na gestação tendem a ter filhos com baixo peso ao nascer. Essas crianças se tornam mais propensas a sofrer retardo no crescimento, visão deficiente, menos coordenação motora e muitas outras doenças (NIQUINI, 2012).

A anemia é uma das doenças que mais afetam as mulheres grávidas com desnutrição em todo o mundo. Ela aumenta o risco de mortalidade, tanto da mãe quanto do bebê durante o parto. Além disso, outros efeitos graves gerados pela desnutrição são partos prematuros, com complicações, hemorrágicos e defeitos congênitos no feto (OMS, 2013).

RISCOS GESTACIONAIS

A gravidez pode ser considerada um fenômeno natural, fisiológico e dinâmico, que na maioria das vezes, transcorre sem complicações. Porém, há uma parte de gestantes, que devido a algumas características como a idade, hábitos e aspectos nutricionais, psicológicos, clínicos ou hereditários, apresentam maiores chances de terem uma evolução inadequada na gravidez, quer para o feto, quer para si. Tais gestantes compõem um grupo denominado de “gestantes de alto risco (ANTUNES et al., 2017; DEMARCHI; FREITAS; BARATTO, 2018).

A gestação de alto risco pode ser definida como qualquer gravidez, na qual mãe e/ou feto apresentem distúrbios que predisponham a um aumento de risco de morbidade e mortalidade para um ou para ambos (BRASIL, 2010).

Várias são os fatores que podem levar ao aparecimento do risco gestacional, sendo a ocorrência maior quando presente em situações como idade maior que 35 anos ou menor que 15 anos, peso pré-gestacional menor que 45 kg ou maior que 75 kg, situação conjugal insegura, baixa escolaridade, condições ambientais desfavoráveis, hábitos de vida como por exemplo, fumo e álcool e a alimentação (BRASIL, 2010; GUERRA et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de extrema importância destacar as mudanças fisiológicas e a importância da orientação nutricional das gestantes para ter uma gestação saudável. Uma dieta equilibrada pra gestantes é indispensável pois ajuda no desenvolvimento do feto, verificar os nutrientes adequados são importantes para que tenha uma gestação saudável, vale ressaltar os benefícios da orientação nutricional tanto para saúde da mãe quanto do bebê. Foi possível destacar a importância que deve ter no período gestacional, com base espera-se que as gestantes tenham mais conhecimento de que a importância da orientação nutricional faz muita diferença, além de gerar melhores condições de vida para a saúde da mãe e do bebê.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A.A.; FERREIRA, D.R.; SANTOS, G.G.; NOGUEIRA, R.R.A. **Estado nutricional, hábitos alimentares e fatores de risco associados em gestantes: uma revisão bibliográfica.** Trabalho de Conclusão de Curso, 2018.

ALVES FILHO, M. A. **Práticas alimentares saudáveis durante o período gestacional.** 2011. 66f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Curso de Enfermagem, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

ANTUNES, M. B., DEMITTO, M. D. O., GRAVENA, A. A. F., PADOVANI, C., & PELLOSO, S. M. **Síndrome hipertensiva e resultados perinatais em gestação de alto risco.** Rev Min Enferm [Internet], v. 21, p. 1057, 4 dez. 2017.

BAIÃO, R.B.; DESLANDES, S.F. **Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Ciênc. & Saúde Colet., Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 3199-206, 2010.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS); SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. **Atenção ao pré-natal de baixo risco.** Brasília: DF. 1. ed. 2013.

BRASIL. MINISTERIO DA SAUDE. SECRETARIA DE POLÍTICAS DE SAUDE. **Gestação de alto risco: manual técnico.** Brasil. Ministério da Saúde, 2010.

BUENO, A.A.; BESERRA, J.A.S.; WEBER, M.L. **Características da alimentação no período gestacional.** LifeStyle Journal, v. 3, n. 2, p. 30-43, 2016.

CAPELLI, J.C.S.; PONTES, J.S.; PEREIRA, S.E.A; SILVA, A.A.M.; CARMO, C.N.; BOCCOLINI, C.S.; ALMEIDA, M.F.L. **Peso ao nascer e fatores associados ao período pré-natal: um estudo transversal em hospital maternidade de referência.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, n. 7, p. 2063-2072, 2014.

DEMÉTRIO, F. **Pirâmide Alimentar para Gestantes Estróficas de 19 a 30 anos.** Revista de Nutrição – Campinas-RJ, vol. 23, n. 3, p. 01, setembro/ outubro de 2010. Disponível em: <http://www.scielo-log.bireme.br/.../scielolog.php? ...statart>. acesso em 18 e março de 2021.

FAZIO, Eliener de Sousa; et al. **Consumo dietético de gestantes e ganho ponderal materno após aconselhamento nutricional.** Rev. Bras. Ginecol. Obstet. vol.33, n.2, pp. 87-92. 2011.

FERNANDES, S. **Alimentação saudável pode ajudar na formação do bebê?** Bonde, Londrina, 17 ago. 2011. Disponível em: <http://www.bonde.com.br/?id_bonde=1-27--119-20110817&tit=alimentacao+saudavel+pode+ajudar+na+formacao+do+bebe>. Acesso em: 31 de março 2021.

FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. **Alimentação na gravidez: nutricionistas orientam sobre hábitos saudáveis.** 24 de junho de 2017. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/noticia/alimentacao-na-gravidez-nutricionistas-orientam-sobre-habitos-saudaveis#:~:text=A%20gestante%20dever%C3%A1%20ingerir%20vegetais,%2C%20azeites%20\(de%20prefer%C3%Aancia%20extra](https://portal.fiocruz.br/noticia/alimentacao-na-gravidez-nutricionistas-orientam-sobre-habitos-saudaveis#:~:text=A%20gestante%20dever%C3%A1%20ingerir%20vegetais,%2C%20azeites%20(de%20prefer%C3%Aancia%20extra). Acesso em 11 de maio de 2021.

FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. **Nutricionistas dão dicas de alimentação saudável durante a gravidez.** 31 de agosto de 2017. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/nutricionistas-dao-dicas-de-alimentacao-saudavel-durante-gravidez>. Acesso em 11 de maio de 2021.

FISBERG, Mauro; MACHADO, Rachel. **A importância da alimentação na gravidez e os efeitos no bebê.** 14 de abril de 2015. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/familia/materias/18445-a-importancia-da-alimentacao-na-gravidez-e-os-efeitos-no-bebe>. Acesso em 5 de maio de 2021.

FURTADO, Flávia Mambrini. **Alimentação na Gestação**, 2010.

GONÇALVES, Carla Vitola; SASSI, Raul Andres Mendoza; CESARI, Juraci Almeida; CASTRO, Natália Bolbadihla de; BORTOLOMEDI, Ana Paula. Índice de massa corporal e ganho de peso gestacional como fatores preditores de complicações e do desfecho da gravidez. Rev Bras Ginecol Obstet. 2012; 34(7):304-9.

IFF/FIOCRUZ, 2014. **Alimentação saudável na gravidez.** 23 julho 2014. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/component/content/article/8-noticias/45-alimentacao>. Acesso em 11 de maio de 2021.

IMDAD, A., YAKOUB, MY & BHUTTA ZA. BIOMED CENTRAL PUBLIC HEALTH: **The effect of folic acid, protein energy and multiple micronutrient supplements in pregnancy on stillbirths.** Imdad et al. BMC Public Health 2011, 11(Suppl 3):S4.

MAGALHÃES, E. I. D. S., MAIA, D. S., BONFIM, C. F. A., NETTO, M. P., LAMOUNIER, J. A., e ROCHA, D. D. S. **Prevalência e fatores associados ao ganho de peso gestacional excessivo em unidades de saúde do sudoeste da Bahia.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 18, p. 858-869, 4 out 2015.

MELEREI, Cristiane; et al. **Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras:** Rev Saúde Pública, v. 47, n. 1, pp. 20-8, 2013.

NIQUINI, Roberta Pereira; et al. **Atenção nutricional no pré-natal de baixo risco do Sistema Único de Saúde: teoria e modelização.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, v. 13, n. 4, pp.345-58, out./dez., 2013.

NIQUINI, R. P. et al., **Avaliação do processo da assistência nutricional no pré-natal em sete unidades de saúde da família do município do Rio de Janeiro.** Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.17, n.10, p. 2805-2816, Agosto, 2012.

NOGUEIRA, Anelise Impelizeri; CARREIRO, Marina Pimenta. **Obesidade e gravidez**. RevMed Minas Gerais 2013; 23(1): 88-98. Acesso em 30 março de 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretriz: suplementação de vitamina A em gestantes**. Genebra: OMS; 201.

PARIZZI, Márcia Rocha; FONSECA, João Gabriel Marques. **Nutrição na gravidez e na lactação**. Revista Médica de Minas Gerais 2010;20(3):341-353.

RAMOS, Rhaylene de Almeida. **Educação alimentar e nutricional para a promoção da saúde na gravidez: uma revisão integrativa**. Trabalho de Conclusão de Curso, 2019.

RODRIGUES, Andrea. **DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO E SUAS CONSEQUÊNCIAS**. 16 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://www.kilyos.com.br/blog/deficiencias-nutricionais-na-gestacao-e-suas-consequencias>. Acesso em 11 de maio de 2020.

VITOLLO, Márcia Regina. **Recomendações Nutricionais para Gestantes**. In: **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008. cap. 09, p. 67-79.

ZANIN, Tatiana. **Alimentação da mãe durante a amamentação (com opção de cardápio)**. Agosto 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentacao-da-mae-durante-a-amamentacao/>. Acesso em 11 de maio de 2021.

ZANIN, Tatiana.

Agosto 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentacao-na-gravidez/>. Acesso em 05 de maio de 2021.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aceitabilidade 18, 23, 24, 26, 57, 62, 65, 66, 111, 113, 117, 119, 173

Aceitação 17, 22, 23, 24, 45, 57, 64, 65, 67, 111, 113, 117, 118, 119, 150, 160, 170, 173

Adoçantes dietéticos 5, 44, 46, 47, 51, 53, 55, 56

Alimentação 2, 4, 6, 7, 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 29, 30, 31, 33, 37, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 58, 59, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 78, 80, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 103, 109, 113, 115, 118, 120, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132, 133, 146, 147, 151, 152, 154, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 172, 173, 179, 183, 185, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 199, 207, 208

Alimentação complementar 87, 88, 89, 90, 92, 93, 94, 96, 97, 183

Alimentos 4, 5, 8, 1, 2, 4, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 59, 67, 68, 71, 84, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 99, 100, 101, 102, 103, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 120, 122, 125, 126, 127, 128, 150, 152, 154, 160, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 178, 179, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 193, 194, 195, 197, 198, 199, 200, 205, 206, 207, 208

Alimentos funcionais 5, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42

Alimentos imunomoduladores 5, 1, 2

Análise sensorial 18, 19, 21, 22, 23, 26, 28, 57, 61, 62, 64, 65, 67, 113, 116, 118, 120, 121

Aprendizado 69, 70, 71, 91, 130

B

Baby-led weaning 6, 87, 88, 89, 92, 93, 95, 96, 97, 98

Benefícios 85

Boas práticas 6, 99, 100, 101, 102, 103, 106, 107, 108, 109, 110, 115, 120, 200

Bolo 5, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

Broto 6, 57, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 68

C

Câncer 1, 2, 3, 4, 5, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 156, 157, 158, 160, 161, 162, 163, 175

Câncer do colo de útero 73, 75

Coenzima Q10 7, 134, 136, 144

Comportamento alimentar 5, 42, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 91, 97, 151

Conserva 7, 111, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121

Cookie 6, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67

D

Danos 6, 70, 78, 82, 83, 113, 142, 149

Desmame precoce 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184

Dieta 5, 7, 1, 2, 4, 5, 8, 18, 19, 25, 29, 30, 33, 39, 40, 42, 44, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 73, 75, 77, 78, 79, 90, 91, 123, 125, 126, 127, 131, 148, 149, 151, 153, 171, 179, 199, 200

Dieta equilibrada 7, 123, 125, 131, 199

Dieta oncológica 1, 2

Dietética desportiva 29

E

ENEM 6, 69, 70, 72

Enfermagem 5, 6, 12, 13, 14, 15, 54, 102, 131, 174, 175, 176, 177, 178, 181, 183, 184, 193

Estado nutricional 1, 2, 4, 44, 45, 47, 55, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 157, 158, 159, 161, 162, 186, 194

F

Feijão caupi 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27

Feijão-mungo 57, 68

Feira livre 99, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 202

G

Germinação 18, 20, 27, 57, 58, 59, 60, 64

Gestação 45, 83, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 176

Gravidez 6, 82, 83, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 176, 183

H

Hortaliças 93, 120, 164, 165, 167, 170, 171, 172, 190, 199, 200, 202, 205, 206, 207, 208

HPV 6, 73, 74, 75, 77, 78, 79

I

Insuficiência cardíaca 7, 134, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142

M

Memória 69, 70, 71

Merenda escolar 19, 25, 26, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 173

Métodos de alimentação 87, 89

Mídia 45, 51, 52, 54, 55, 146, 147, 148, 149, 152, 153

Musa SSP 111, 112, 114

N

Nutrição 2, 4, 5, 7, 2, 8, 17, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 41, 42, 45, 53, 54, 55, 56, 57, 68, 70, 72, 73, 74, 75, 78, 87, 89, 90, 96, 97, 100, 111, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 134, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153, 154, 155, 159, 161, 162, 167, 174, 175, 183, 185, 189, 191, 192, 193, 197, 208, 210

Nutrição desportiva 29, 31

Nutrição infantil 72, 87, 89, 183

O

Obesidade pediátrica 6

P

Pais 8, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 51, 87, 89, 91, 92, 93, 94, 185, 191, 192, 196, 197

Papiloma vírus 73, 74

Plantas medicinais 6, 82, 83, 202

Políticas nutricionais 185

Prática pedagógica 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42

Pré-operatório 7, 155, 156, 162

Pseudocaule 7, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120

R

Revistas não científicas 146, 147, 148, 152, 153, 154

S

Saúde 4, 5, 7, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 25, 27, 29, 31, 33, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 59, 62, 67, 68, 70, 73, 74, 75, 78, 80, 82, 83, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 107, 108, 109, 110, 112, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 136, 139, 140, 141, 143, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 159, 161, 162, 163, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 181, 182, 183, 184, 185, 187, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 207, 208, 210

Suplementação 133, 134, 138, 139, 140, 141, 142

Sustentabilidade 111, 192

T

Triagem nutricional 7, 155, 156, 158, 159, 161, 162

V

Vigna radiata 6, 57, 58, 59, 68



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E CULTURA


Atena
Editora
Ano 2021



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E CULTURA


Atena
Editora
Ano 2021