



III SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO E SEU COMPORTAMENTO

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Jhonata Leles

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

Este artigo analisa de forma abrangente a alimentação durante a gestação e seu comportamento no bem-estar materno e no desenvolvimento fetal. Resultados de estudos anteriores ressaltaram a necessidade de uma dieta rica em nutrientes essenciais como ácidos graxos ômega-3, ferro e ácido fólico, vinculando-os a um menor risco de complicações gestacionais e melhores desfechos no desenvolvimento neurológico do feto. As principais conclusões sugerem que uma nutrição adequada é crucial para prevenir condições como diabetes gestacional e hipertensão. O consumo equilibrado de micronutrientes e macronutrientes é fundamental para o crescimento e desenvolvimento saudável do feto e para o bem-estar emocional e físico da mãe. Mudanças fisiológicas e emocionais significativas ocorrem no corpo feminino durante a gestação, ressaltando a importância crítica da nutrição para a saúde materna e do bebê. Foi elaborado a importância da alimentação adequada na gestação, a necessidade de nutrientes essenciais, o controle do ganho de peso, a promoção de uma dieta saudável, a relevância do ácido fólico, o papel da obesidade pré-gestacional, a influência na amamentação, bem como os aspectos comportamentais relacionados à alimentação nesse período. Ao enfatizar a relevância da alimentação saudável, pretende-se prevenir complicações gestacionais e promover um desenvolvimento saudável para a mãe e o bebê. À medida que a pesquisa avança, poderá esclarecer as complexas interações entre a alimentação na gestação, o comportamento fetal e o estado emocional da mãe.