



# CARACTERÍSTICAS DA ALIMENTAÇÃO NO PERÍODO GESTACIONAL

Aline Aparecida Bueno<sup>1</sup>

Jéssica Aparecida Soares Beserra<sup>2</sup>

Márcia Lopes Weber<sup>3</sup>

**Resumo:** A alimentação balanceada e o fornecimento adequado de nutrientes no período gestacional são de fundamental importância, pois é a fase na qual as exigências nutricionais são elevadas a fim de permitir os ajustes fisiológicos no organismo materno e o desenvolvimento fetal. O objetivo do estudo foi identificar, através de literatura científica, características da alimentação no período gestacional. Foi efetuada pesquisa de revisão bibliográfica, com busca nas bases SciELO, LILACS e MEDLINE, e considerados artigos publicados entre 2003 e 2014. Foram localizados 316 artigos, dos quais 21 atendiam o tema central deste estudo. A partir dos estudos analisados, observou-se que os alimentos mais consumidos por gestantes de todas as faixas etárias foram: arroz, feijão, pão com margarina, sucos, refrigerantes, laranja, vegetais verde-escuros, batata frita, pizza, embutidos, massas, carnes, doces e salgadinhos industrializados, citados nesta ordem. A maioria das gestantes realizava duas a quatro refeições por dia, e nem todas as escolhas alimentares eram adequadas. Observou-se que múltiplos fatores que interferiam nas escolhas alimentares, desde a aceitação da gestação, situação socioeconômica, faixa etária, horários disponíveis para

.....

- 1 Graduanda do Curso de Nutrição Centro Adventista de São Paulo. E-mail:
- 2 Graduanda do Curso de Nutrição Centro Adventista de São Paulo. E-mail:
- 3 Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Pós-graduada em Gerência de Empresas pela Faculdade de Ciências Econômicas, Contábeis e de Administração (FACECA). Graduação em Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Docente dos Cursos de Nutrição do Centro Adventista de São Paulo e da Universidade Anhembi Morumbi. E-mail: marciaws@yahoo.com.br.

realizar refeições, tabus e estética. Constatou-se também que a dieta das gestantes não encontrava-se adequada com relação à necessidade energética e recomendação de micronutrientes, como vitaminas A e C, cálcio e ferro. Concluiu-se que as gestantes apresentavam dieta inadequada em relação ao número de refeições diárias, necessidade energética e recomendações de micronutrientes essenciais na gestação. O acompanhamento nutricional é fundamental para o estabelecimento de uma dieta que atenda as necessidades da gestante. Sugere-se realização de novas pesquisas com este tema, incrementando as informações sobre alimentação na gestação, em que o consumo alimentar adequado é um ponto relevante ao crescimento fetal e manutenção da saúde da gestante. Sugere-se ainda que sejam efetuados estudos específicos sobre tabus e mitos alimentares, tema que é pouco explorado na literatura.

**Palavras-chave:** Gestação; Comportamento alimentar; Nutrição materna.

## Characteristics of gestational feeding

**Abstract:** A balanced diet and adequate supply of nutrients during pregnancy are fundamental importance. In each age group or course of life, consumption of foods and ways of eating can be influenced by physiological and emotional issues, culture, and the socioeconomic situation. The objective was to identify dietary standards during pregnancy, observing a possible adaptation and factors that may be associated in choosing and eating habits of pregnant women. This study was a research review of literature. The search was conducted in the electronic library SciELO, LILACS and MEDLINE. 316 articles, of which 21 were used for the central theme were located, feeds during pregnancy. Articles published from 2003 to 2014 were considered. The question of food is very important, however the food culture is also present from beliefs, prescriptions and prohibitions, which interfere when choosing food. Some

foods are often removed from the diet when pregnant are considered "bad" or "good" according to the culture or belief. One of the other factors that can influence positively or negatively the food is the acceptance of pregnancy, and women who accepted pregnancy fed up better than those who did not accepted pregnant. A very important question during pregnancy is a appropriate diet because the baby and mother maintenance. However nausea and vomiting can interfere with food intake due to a lack of desire to eat and another point mentioned is access to food and socioeconomic status. The diet of pregnant women of consulted research was inappropriate about energy requirement, and not all pregnant women was healthy food choices due to various factors that interfere in their choices.

**Keywords:** Pregnancy; Food behavior; Maternal nutrition.

Hábitos alimentares não saudáveis estão presentes em todas as fases do ciclo vital e podem prejudicar ainda mais grupos populacionais mais vulneráveis, como mulheres no período da gestação (MARTINS; BENICIO, 2011). A alimentação balanceada e o fornecimento adequado de nutrientes no período gestacional são de fundamental importância, pois é a fase na qual as exigências nutricionais são elevadas a fim de permitir os ajustes fisiológicos no organismo materno e o desenvolvimento fetal (JOB, 2007). Estudar o consumo alimentar humano é uma tarefa complexa, pois a alimentação envolve dimensões biológicas, socioeconômicas, culturais e simbólicas (BERTIN et al., 2006).

A gestação é um período que impõe necessidades nutricionais aumentadas, e a adequada nutrição é primordial para a saúde da mãe e do bebê. Gestantes devem consumir alimentos em variedade e quantidade específica, considerando as recomendações (MELERE et al., 2012).

## Objetivo

Identificar, através de literatura científica, características da alimentação no período gestacional.

## Metodologia

O estudo consistiu de pesquisa bibliográfica, com coleta de dados nas bases de dados SciELO, LILACS e MEDLINE. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave, em português: avaliação nutricional, gestação, comportamento alimentar, nutrição materna, nutrição pré-natal, gestante, nutrição gestacional, consumo alimentar e alimentação na gestação.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados entre 2003 e 2014, com gestantes de todas as faixas etárias, envolvendo questões pertinentes sobre alimentação na gestação. Foram considerados tanto artigos de revisão como exploratórios e de campo, e excluídos estudos que não encaixavam-se no tema. Na busca sistematizada nos bancos de dados, foram obtidos 316 artigos, sendo utilizadas efetivamente no estudo 21 publicações.

## Resultados e discussão

Entre os 21 trabalhos em estudo, 7 utilizaram recordatório 24 horas (R24), 6 utilizaram questionário de frequência alimentar (QFA), 4 foram de revisão bibliográfica e 4, entrevistas e formulários abertos (Tabela 1).

**Tabela 1. Trabalhos em estudo, em ordem cronológica, com descrições dos objetivos e métodos.**

| AUTOR/ANO              | OBJETIVO                                     | MÉTODOS                                     |
|------------------------|--|---|
| AZEVEDO E SAMPAIO 2003 | Analisar o consumo de gestantes adolescentes | Inquérito alimentar e recordatório 24 horas |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| BARROS et al, 2004       | Investigar o consumo alimentar de gestantes adolescentes, descrendo os alimentos mais consumidos  | Questionário de frequência alimentar (QFA)   |
| DIAS et al, 2005         | Conhecer p estado nutricional em relação ao ferro das gestantes adolescentes.   | Dados antropométricos, dietéticos bioquímicos, anamnese alimentar e recordatório 24 horas. |
| BERTIM et, al 2006.      | Métodos de avaliação do consumo alimentar de gestantes  | Revisão bibliográfica  |
| BAIÃO E DESLANDES, 2006. | Procurar refletir e discutir a alimentação e as práticas alimentares na gravidez e no puerpério.  | Revisão bibliográfica  |
| JOB, 2007.               | Avaliar a quantidade e qualidade dos alimentos consumidos pelas gestantes.  | Recordatório de 24 horas e inquérito de frequência alimentar.                              |
| OLIVEIRA et al, 2007.    | Avaliação nutricional de gestantes.   | Recordatório de 24 horas, registro alimentar e questionário de frequência alimentar (QFA)  |
| LACERDA et al, 2007.     | Avaliação do consumo alimentar durante a gestação.  | Questionário de frequência alimentar (QFA)   |
| BAIÃO E DESLANDES, 2008. | Compreender os sentidos de aceitação atribuídos a gravidez e como eles influenciam no comportamento alimentar.                                  | Abordem qualitativa, entrevista.   |
| BELARMINO et al, 2008.   | Investigar risco nutricional em gestantes adolescentes, averiguar hábitos alimentares e percepção quanto a importância da nutrição na gestação. | Recordatório de 24 horas e gráfico de acompanhamento nutricional da gestante.              |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| LUCYK E FURUMOTO, 2008.  | Investigar a saúde da mulher, saúde do concepto e bem-estar materno.                           | Revisão bibliográfica                                      |
| COTTA et al, 2009.       | Conhecer os principais aspectos relacionados aos hábitos e práticas alimentares das gestantes. | Questionário de frequência alimentar (QFA)                 |
| ALMEIDA E MIRANDA, 2009. | Avaliar o estado nutricional de gestantes e os fatores de risco gestacionais.                  | Questionário semiestruturado                               |
| VALDUGA E FREITAS, 2010. | Avaliar o estado nutricional de gestantes e hábitos alimentares.                               | Avaliação antropométrica e anamnese alimentar.             |
| BAIÃO E DESLANDES, 2010. | Analisar praticas alimentares durante a gestação.  | Entrevista semiestruturada                                 |
| MARTINS E BENICIO, 2011  | Avaliar a influência da alimentação durante a gestação   | Recordatório de 24 horas                                   |
| GOMES et al, 2011.       | Investigar os tabus e crenças alimentares no período gestacional.                              | Formulário aberto.   |
| FAZIO et al, 2011.       | Conhecer o consumo dietéticos de gestantes, visando macro e micronutrientes.                   | Questionário de frequência alimentar (QFA) e antropometria |
| MELERE et al, 2012.      | Avaliar a qualidade da dieta de gestantes.   | Questionário de frequência alimentar (QFA).                |
| SANTANA, 2013.           | Descrever o consumo alimentar e o ganho de peso durante a gestação.                            | Recordatório 24 horas e antropometria                      |
| NETO et al, 2013.        | Explicar as práticas alimentares durante o período gestacional                                 | Revisão bibliográfica                                      |

Azevedo e Sampaio (2003) realizaram um estudo sobre o consumo alimentar de gestantes adolescentes, sendo aplicado um questionário socioeconômico e inquérito alimentar R24h, com 99 adolescentes gestantes. De acordo com a média dos três R24h aplicados, 39% das gestantes realizavam duas a quatro refeições ao dia e as demais, cinco a sete. Embora a maioria realizasse o número de refeições adequadas, a quantidade e qualidade de alimentos não correspondiam ao recomendado para a faixa etária e estado fisiológico. Nas refeições ao longo do dia, constatou-se que o desjejum era composto por café e pão com margarina ou biscoito tipo *cream cracker*. No almoço havia sempre arroz e feijão, macarrão e um tipo de carne. O jantar, quando não repetia o almoço, era composto de pão com margarina e café, e os lanches da manhã e da tarde eram pão ou bolachas com margarina, com café, suco ou fruta. A maioria das gestantes consumia quantidades insuficientes de frutas. Verificou-se pouca variação no cardápio diário.

O estudo realizado por Barros et al. (2004), sobre o consumo alimentar de gestantes adolescentes, mencionou os alimentos mais consumidos pelas gestantes: arroz, açúcar, manteiga, pão e feijão. Outros alimentos relatados foram leite, refrigerantes, sucos, legumes e laranja. Havia relato de consumo semanal de alimentos ricos em gorduras e calorias, como pizza, salgadinhos e batata frita. Almeida e Miranda (2009), que avaliaram gestantes adolescentes no município de Capelinha, relataram que leite, manteiga, beterraba e cenoura tiveram relato de consumo anual por algumas gestantes, e 50% delas relataram ainda consumir diariamente refrigerantes e doces.

Estudo de Valduga (2010), sobre avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de gestantes em Guarapuava-PR, com 30 gestantes entre 16 e 45 anos, observou que o feijão foi um dos alimentos mais consumidos pelas mães, com boa aceitação e acessível financeiramente. Observou baixa frequência de consumo de carnes vermelhas, frango, fígado e vísceras, e vegetais verde-escuros eram largamente consumidos.

O estudo realizado por Baião e Deslandes (2010) envolveu 18 gestantes, presentes na sala de espera de uma unidade básica de saúde. Aplicou-se

entrevista semiestruturada para investigação de preferência alimentares da dieta habitual e durante a gestação. As entrevistadas apontaram como adequados alimentos que na sua visão eram saudáveis, mas não necessariamente eram os que comiam. Os alimentos citados para o café da manhã foram café puro ou com leite, chá preto, guaraná, pão com manteiga ou com embutidos (mortadela e presunto) e biscoito. No almoço e jantar, era comum consumo de arroz com feijão, farinha, macarrão ou miojo “sem o pozinho” (combinação que, segundo elas, engordava). Verduras e legumes eram pouco consumidos e as frutas eram preferidas como vitamina e suco. As gestantes apresentavam dieta monótona e com alimentos não saudáveis.

Em um estudo de Belarmino et al. (2009), sobre risco nutricional entre gestantes adolescentes, envolvendo 40 gestantes entre 10 e 19 anos, as gestantes apresentaram hábitos alimentares pouco diversificados, com alimentação rica em cereais, leguminosas, carnes, doces, massas e gorduras, e pobre em frutas e verduras.

Baião e Deslandes (2008) realizaram um estudo sobre gravidez e comportamento alimentar, com gestantes entre 15 e 33 anos. Os autores observaram que as mulheres que “assumiram a gravidez” revelaram dois tipos de comportamento alimentar, caracterizados por elas como “bom” para uma alimentação visualmente saudável, e “ruim” quando tinham má alimentação. As mulheres que não se sentiam preparadas para assumir a gravidez tinham um comportamento alimentar negativo, revelavam pouca ou nenhuma vontade de comer, e esse comportamento podia estender-se temporariamente ou por toda a gestação. A confirmação da gravidez podia desencadear insatisfação, tristeza e pouco apetite, além de perda de peso. Para a maioria das gestantes, em relação à quantidade, até o quinto mês de gestação o consumo alimentar era insuficiente, a partir do sétimo mês passou a aumentar, e no oitavo mês elas relatavam comer muito. A negativa ao ato de comer podia ser desencadeada por situações que causavam tristeza à mulher, e o fato de já ter outro filho era algo que pesava negativamente na decisão de levar a gravidez adiante, agravando a falta de interesse pela comida. A dificuldade financeira também comprometia o acesso aos alimentos.



Baião e Deslandes (2010) realizaram estudo sobre práticas alimentares na gravidez, com 18 gestantes de 15 a 46 anos. As adolescentes grávidas que estavam estudando ou trabalhando relataram não ter horário para comer. Elas comiam assistindo televisão, dizendo que a televisão tornava mais prazeroso o ato de comer, principalmente porque a comida era pouco atrativa. A principal forma de diversão era sair para comer fora “coisas da rua” (churrasquinhos e cachorro-quente), mas saíam pouco para evitar despesas. Os fins de semana significavam dias de comida diferente, como lasanha, rabada, empadão e doces na sobremesa. As mulheres revelaram que os primeiros quinze dias do mês eram os mais favoráveis a uma comida saudável, porque depois o dinheiro acabava. A “comida” era representada pela refeição que era feita diariamente no almoço e no jantar com pouca variedade, costumando causar enjojo, por isso as mulheres acabavam desenvolvendo preferências por “besteiras”, embora reconhecessem que podiam ser prejudiciais à saúde. As “besteiras” estavam disponíveis na comunidade, sendo possível comprar pizzas e cachorro-quente com valores acessíveis. A comida exigia gás de botijão e preparo mais trabalhoso, além de maior disponibilidade da mulher, incluindo gastos extras para torná-la atrativa.

Gomes et al. (2011) realizaram um estudo sobre tabus e crenças alimentares com gestantes de hospital regional no Mato Grosso do Sul, com 30 gestantes entre 18 e 43 anos. Segundo algumas gestantes, comidas muito temperadas, conservantes e refrigerantes, poderiam causar cólicas e problemas “no umbigo do bebê”. Outros alimentos apontados foram pimenta, que segundo elas poderia ocasionar fortes cólicas no bebê, e cebola que é algo que “dá gosto ruim ao leite”. Segundo as gestantes, esses alimentos deveriam ser evitados. Os alimentos listados pelas gestantes para evitar no grupo das proteínas foram ovo, peixe e carne de porco. Alegaram que esses alimentos eram alergênicos, o que poderia “passar para o leite”. Eliminavam canela da alimentação, dada sua “condição abortiva”. Tabus e crenças estavam fortemente presente entre elas, interferindo na escolha dos alimentos.

Baião e Deslandes (2006), em estudo sobre alimentação na gestação e puerpério, revelaram que os alimentos apontados como causadores de enjoos integravam a alimentação das gestantes, como carne, feijão, tomate e pimentão, considerados “alimentos fortes”. Também se observou fortes imposições estéticas ao corpo da mulher, o que fazia muitas gestantes evitarem alguns alimentos que “engordam”, como frituras, pães, massas e doces.

Cotta et al. (2009), em estudo sobre aspectos relacionados aos hábitos e práticas alimentares de gestantes no município de Teixeira-MG, observaram que a renda e o conhecimento sobre alimentação saudável era fator relevante nas escolhas e utilização dos alimentos. Estudo de Neto et al. (2013), sobre práticas alimentares no período gestacional, concluiu que práticas alimentares desenvolvidas pelas gestantes eram influenciadas diretamente por diversos fatores externos, como cultura, crença e tradições.

Oliveira et al. (2007) realizaram estudo sobre estado nutricional de gestantes atendidas em uma unidade básica de saúde em Piracaia-SP, utilizando R24h, com 33 gestantes de idade entre 14 e 38 anos. Os autores identificaram que gestantes menores de 19 anos consumiram em média 131 calorias a menos que o recomendado. A ingestão de micronutrientes como vitamina A, cálcio, ácido fólico e ferro, era baixa. Já as gestantes maiores de 19 anos tiveram um consumo médio de energia de 655 calorias menor que o recomendado, o consumo em gramas de carboidrato foi maior e o de proteínas foi menor do que a recomendação.

Fazio et al. (2011) desenvolveram estudo sobre consumo dietético de gestantes realizado em um hospital universitário, com 187 gestantes. Utilizaram um QFA, e verificaram que a proporção de carboidrato no consumo das gestantes variou de 55 a 59%. O consumo proteico foi superior à recomendação, e a ingestão de lipídios mostrou-se adequada. Entre os micronutrientes, o cálcio e o ferro foram os que apresentaram menor ingestão. Os autores também concluíram não haver grande variação nos hábitos alimentares ao longo da gravidez.

O estudo de Santana (2013) sobre consumo alimentar na gestação e ganho ponderal, em São Paulo-SP, revelou que o consumo energético das

gestantes foi em média de 2.200 calorias no segundo e no terceiro trimestres, o consumo de gordura saturada foi acima da recomendação, e o consumo de frutas legumes e verduras e fibras foi abaixo do recomendado.

Dias et al. (2005) realizaram um estudo sobre anemia e consumo alimentar de gestantes adolescentes em posto de saúde na periferia da cidade de Araraquara-SP, envolvendo 90 gestantes adolescentes. Os autores observaram que o consumo energético das gestantes encontrava-se satisfatório, e o consumo de carboidratos, proteínas e lipídios encontrava-se adequado. A ingestão de vitamina C estava acima e o ferro estava abaixo da recomendação. Lacerda et al. (2007) identificaram consumo excessivo de energia, carboidratos, proteínas e ácidos graxos saturados, além de consumo deficiente de cálcio e ferro. Segundo o autor, consumo inadequado de vitaminas e minerais está associado a desfechos gestacionais desfavoráveis. De acordo com Lucyk et al. (2008), gestantes com reserva inadequada de nutrientes, aliada a uma ingestão dietética insuficiente, poderão apresentar comprometimento do crescimento fetal.

## Considerações finais

As gestantes apresentavam dieta inadequada em relação ao número de refeições diárias, necessidade energética e recomendações de vitaminas, cálcio e ferro. Os fatores que interferiram nas escolhas alimentares observados foram situação socioeconômica, aceitação da gestação, faixa etária, horários disponíveis para realizar refeições, tabus e estética.

O acompanhamento nutricional é fundamental para o estabelecimento de uma dieta que atenda às necessidades da gestante. Sugere-se realização de novas pesquisas com este tema, incrementando as informações sobre alimentação na gestação, em que o consumo alimentar adequado é um ponto relevante ao crescimento fetal e manutenção da saúde da gestante. Sugere-se ainda que sejam efetuados estudos específicos sobre tabus e mitos alimentares, tema que é pouco explorado na literatura.

## Referências

ALMEIDA, M, E, F, A; MIRANDA, D, C. Avaliação de gestantes adolescentes no município de Capelinha. **Revista Enfermagem Integrada**, Ipatinga, v. 2, n. 1, p. 134-143, 2009.

AZEVEDO, D, V; SAMPAIO, H, A, C. Consumo alimentar de gestantes adolescentes atendidas em serviço de assistência pré-natal. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 3, p. 273-280, 2003.

BAIÃO, M, R; DESLANDES, S, Gravidez e comportamento alimentar em gestantes de uma comunidade urbana de baixa renda do município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 2633-2642, 2008.

BAIÃO, M, R; DESLANDES, S, F. Alimentação na gestação e puerpério. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 2, p. 245-253, 2006.

BAIÃO, M, R; DESLANDES, S, F. Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 3199-3206, 2010.

BARROS, D, C; PEREIRA, R, A; GAMA, S, G, N; LEAL, M, C. O consumo alimentar de gestantes adolescentes no município do Rio de Janeiro. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 1, S121-S129, 2004.

BERTIN, R, L; PARISENTI, J; PIETRO, P, F; VASCONCELO, F, A, G; Métodos de avaliação do consumo alimentar de gestantes: uma revisão. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 6, n. 4, p. 383-390, 2006.

BERLAMINO, G, O; MOURA, E, R, F; OLIVEIRA, N, C, O; FREITAS, G, L. Risco nutricional entre gestantes adolescentes. **Acta Paulista Enfermagem**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 169-75, 2009.

COTTA, R, M, M; REIS, R, S; RODRIGUES, J, F, C; CAMPOS, A, C, M; COSTA, G, D; SANT'ANA, L, F, R; CASTRO, F, A, F. Aspectos relacionados aos hábitos e práticas alimentares de gestantes e mães de criança menores de dois anos de idade. O programa de saúde da família em pauta. **O mundo da saúde**, São Paulo, n. 33, v. 3, p. 294-302, 2009.

DIAS, A, C, P; LESSA, A, C; JUNIOR, R, T. Anemia e consumo alimentar de gestantes adolescentes. **Alimentos Nutrição**, Araraquara, v. 16, n. 3, p. 227-232, 2005.

FAZIO, E, S; NOMURA, R, M, Y; DIAS, M, C, G; ZUGAIB, M. Consumo dietético de gestantes e ganho ponderal materno após aconselhamento nutricional. **Revista Brasileira de Ginecologia Obstetrícia**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 87-92, 2011.

GOMES, M, R, T; SILVA, L, T; SALAMONI, R, M. Investigação dos tabus e crenças alimentares em gestantes e nutrizes do hospital regional de Mato Grosso do Sul-Rosa Pedrossian. **Ciências Agrárias, Biológicas e da Saúde**, Campo Grande, v.15, n. 6, p. 121-133, 2011.

JOB, H. G. C. Nutrição na gestação. **Revista Racine**, São Paulo, v. 17, n. 100, p. 88-96, 2007.

LACERDA, E, M, A; KAC, G; CUNHA, C, B; LEAL, M, C. Consumo alimentar na gestação e no pós-parto segundo cor da pele no município do Rio de Janeiro. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 6, p. 985-994, 2007.

LUCYK, J, M; FURUMOTO, R, V. Necessidades nutricionais e consumo alimentar na gestação: uma revisão. **Comunicação Ciências Saúde**, Brasília, v. 19, n. 4, p. 353-363, 2008.

MARTINS, A, P, B; BENICIO, M, H, D. Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 5, p. 870-877, 2011.

MELERE, C; HOFFMANN, J, F; NUNES, M, A, A; DREHMER, M; BUSS, C; OZCARIZ, S, G, I; SOARES, R, M; MANZOLLI, P, P; DUNCAN, B, B; CAMEY, S, A. Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 1, p. 20-28, 2012.

NETO, V, L, S; TRIGUEIRO, J, S; TORQUATO, I, M, B. As práticas alimentares no período gestacional: uma revisão integrativa. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 10, n. 1, p. 315-325, 2013.

OLIVEIRA, J, L; CINTRA, J, F; SILVA, I, C, M. **Estado nutricional de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde no município de Piracaia, São Paulo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 2007.

SANTANA, A, C. **Consumo alimentar na gestação e ganho ponderal**: um estudo de corte de gestantes da zona oeste do município de São Paulo. Dissertação. (Mestrado em Nutrição). Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública. São Paulo, 2013.

VALDUGA, L. **Avaliação do estado nutricional, hábitos e utilização de sulfato ferroso e ácido fólico por uma amostra de gestantes de Guarapuava – PR**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Guarapuava, Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), 2010.