

Precauções alimentares: o que evitar no período

- Coma aves, carnes, salsichas, peixes e frutos do mar muito bem cozidos e evite queijos moles, como o queijo minas e patês feitos com leite não pasteurizado.
- *Carpaccios*, sushis e sashimis devem ser evitados por causa da carne crua. Outro motivo para cozinhar bem a carne é evitar a toxoplasmose, que pode causar doenças graves, principalmente no primeiro trimestre de gestação.
- Evite ovos crus e derivados de leite não pasteurizado. E guarde a comida na geladeira para prevenir a salmonelose.
- O mercúrio, presente em alguns tipos de peixe, como os de água doce, o peixe-espada e o cação, também deve ser evitado.
- Modere a ingestão de cafeína. Lembre-se que refrigerantes à base de cola e chocolate também contêm uma parcela de cafeína. Logo, consuma moderadamente.
- O álcool deve ser retirado por completo do cardápio.
- Alimentos adoçados artificialmente são recomendados apenas para as mulheres que precisam controlar o ganho de peso e para as diabéticas. Nesses casos, especialistas indicam a sucralose e o stévia, que são mais naturais. Mas lembre-se: só com a orientação de um especialista!