

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC CORONEL FERNANDO FEBELIANO DA COSTA
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**COMO A NUTRIÇÃO PODE INTERFERIR NA FERTILIDADE E NA SAÚDE
DA MULHER**

Izadora Angelin
Joana Casini
Laura Ferreira
Lívia Marino
Maria Eduarda de Almeida

Profª. Orientadora: Neila Camargo de Moura

RESUMO

O trabalho de conclusão de curso buscou destacar a importância de uma alimentação saudável para as mulheres e sua influência na saúde e na fertilidade. Foi realizada revisão de literatura baseada em artigos científicos e uma entrevista com a nutricionista Sâmia Keller Luccas, que abordou sobre a relação entre a nutrição e a fertilidade, além de alimentos e tratamentos relacionados. Com base nas informações coletadas, foi elaborado um manual informativo que inclui orientações sobre nutrição, alimentos recomendados e suplementação durante a gestação. O manual também apresentou um plano alimentar de 5 dias, detalhando calorias, macronutrientes e micronutrientes importantes para a saúde feminina e a fertilidade.

PALAVRAS-CHAVE: Fertilidade; Saúde; Mulher; Gestação; Suplementação.

1. INTRODUÇÃO

Compreender a estrutura e o funcionamento do sistema reprodutor feminino ao longo da vida é fundamental para o entendimento da reprodução humana. Desde a puberdade até a menopausa, ocorrem ciclos mensais no sistema reprodutor feminino, nos quais um óvulo é liberado, influenciando o desenvolvimento e o envelhecimento deste sistema, assim afetando a gravidez (JUNIOR; VISCONTI, s.d.).

É importante ressaltar que a gravidez desempenha um papel crucial na continuidade da vida humana, representando o período de formação de um novo ser. Durante aproximadamente 40 semanas, desde a concepção até o parto, ocorrem mudanças profundas no estilo de vida da mulher, afetando não apenas sua vida pessoal, mas também a dinâmica familiar. Além disso, a gestação demanda preparo físico e emocional para o nascimento e para a parentalidade. As mudanças no corpo durante a gestação determinam o aumento das necessidades nutricionais, como energia, proteínas, vitaminas e minerais específicos, tais como tiamina, ácido fólico, vitamina C, ferro, zinco, cobre e magnésio (COUTINHO et al., 2014).

Os fatores fisiológicos, comportamentais e metabólicos podem impactar diretamente a fertilidade feminina, como distúrbios hormonais, doenças crônicas, obesidade, tabagismo, diabetes, síndrome dos ovários policísticos entre outros, conseqüentemente ocasionando a infertilidade. Define-se infertilidade como falha em conseguir uma gravidez em 12 meses de relação sexual desprotegida em mulheres com menos de 35 anos (SANTOS, 2021).

Conforme os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a infertilidade representa um significativo desafio para a saúde pública, impactando aproximadamente 50 a 80 milhões de pessoas em todo o mundo, o que corresponde a 15% dos casais. No Brasil, esse número atinge cerca de 8 milhões de indivíduos afetados (COSTA; OLIVEIRA; FERREIRA, 2021).

O termo "infertilidade" muitas vezes é considerado inadequado, pois diagnosticá-la pode ser desafiador e limitante, já que há uma ampla gama de possíveis causas, incluindo nutrição, estilo de vida, ingestão de álcool, exposição a contaminantes, estresse, entre outros fatores. Além disso, exames específicos como ultrassom, ressonância magnética e histerossalpingografia (exame de raio-x do útero e das trompas uterinas que serve para diagnosticar malformações, doenças da cavidade uterina e do interior das trompas) são essenciais para identificar possíveis condições de saúde que possam afetar a fertilidade.

É importante notar que o problema também pode estar relacionado à saúde do parceiro (LUCCAS, 2024).

O estilo de vida tem impacto significativo na fertilidade. Nesse sentido, uma dieta desequilibrada e deficiente em nutrientes e vitaminas essenciais (folato, vitaminas B₁₂, A, D, C e E, cálcio, ferro, zinco, selênio e iodo) pode afetar a fisiologia da reprodução em diferentes estágios assim como o consumo de substâncias como caféina, tabaco e álcool. Também a obesidade está associada a vários problemas de fertilidade incluindo abortos naturais, pior resposta aos tratamentos de infertilidade e complicações obstétricas. Neste caso, a prática regular de atividade física pode ter efeitos positivos na fecundidade, uma vez que isso ajuda a diminuir a gordura visceral e a resistência à insulina (SANTOS, 2021).

A boa nutrição tem grande importância na fertilidade humana, pois exerce um papel essencial na saúde de quem deseja ser mãe. Entretanto, em relação a esse tema, há forte desinformação nas mídias, o que acaba interferindo diretamente no conhecimento de mulheres em relação a sua saúde e a do bebê. E como a nutrição pode interferir na fertilidade, esse trabalho teve como finalidade informar sobre as principais causas da infertilidade e também sobre alimentos que devem ser evitados para as mesmas condições.

Os objetivos deste trabalho de conclusão de curso foram apresentar a relevância de uma alimentação saudável para as mulheres e como esse fator pode interferir na saúde e na fertilidade desse público. Além disso, buscou-se informar sobre os nutrientes que podem ou não auxiliar na fertilidade da mulher bem como a importância da suplementação no período da gestação. A partir do levantamento dessas informações foi elaborado um manual informativo para esse público-alvo.

Esse trabalho incluiu uma revisão de literatura com base na seleção de artigos científicos, teses e dissertações pesquisados no Google acadêmico e em bases de dados específicos da área da saúde. As palavras chaves usadas para a pesquisa foram fertilidade, mulher, nutrição e gestante. Além disso, foi realizada uma entrevista com a nutricionista Sâmia Keller Luccas, especialista em Nutrição Integrativa de Precisão. A entrevista baseou-se nos seguintes aspectos: entender como a nutrição interfere na saúde da mulher e na fertilidade; pesquisar alimentos que podem tanto melhorar a fertilidade como informar sobre possíveis tratamentos para a infertilidade, usando a nutrição como uma estratégia. As perguntas feitas à entrevistada estão disponíveis no Anexo 1.

Assim, como produto final deste trabalho, desenvolveu-se um manual abordando-se informações sobre fertilidade e saúde feminina bem como a relevância do entendimento sobre o assunto, os alimentos que são ou não indicados para a fertilidade além da importância das suplementações. Também foi apresentado um plano alimentar de cinco dias com desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar com o cálculo de calorias, macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas), vitaminas e minerais (ferro, selênio e folato). As pesquisas realizadas pela equipe e as respostas da entrevistada serviram de base para o desenvolvimento do material.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 REVISÃO DE LITERATURA

2.1.1 Principais causas da infertilidade feminina

A infertilidade é a dificuldade de um casal conseguir uma gravidez após um ano de relações sexuais sem uso de anticoncepção. As causas desse problema relacionadas ao público feminino podem ser divididas em quatro grupos principais: causas ovarianas e ovulares, como a síndrome dos ovários policísticos, insuficiência ovariana prematura, hipotireoidismo e idade avançada (a partir dos 37 anos); causas tubárias e do canal endocervical, incluindo obstrução tubária por endometriose ou infecções pélvicas e alterações na secreção do muco cervical; causas ligadas à fertilização, como a qualidade dos gametas, defeitos cromossômicos, exposição a fatores de risco e idade da mulher; e causas relacionadas à implantação do embrião, que envolvem a preparação inadequada do endométrio devido a falhas hormonais, o que impede a penetração adequada do embrião (HOSPITAL SÃO PAULO, 2014).

De acordo com Costa (2019), a endometriose é uma das principais doenças relacionadas à infertilidade. Essa doença, caracterizada pela presença de tecido endometrial fora do útero causando inflamação crônica, é considerada um problema de saúde pública devido ao seu impacto significativo na qualidade de vida das mulheres, incluindo dor crônica e infertilidade. Esse distúrbio afeta principalmente mulheres em idade reprodutiva, sendo prevalente em cerca de 70 milhões de mulheres globalmente. Uma considerável parcela delas enfrenta dificuldades de diagnóstico e de tratamento eficaz. A endometriose é dividida em três tipos distintos: peritoneal, ovariana e profunda, cada uma com diferentes localizações e gravidade das lesões. A endometriose está

fortemente associada à infertilidade devido a fatores como alterações imunológicas e anatômicas, influências hormonais e redução da receptividade endometrial, com pesquisas mostrando que aproximadamente 50% das mulheres com problemas de fertilidade apresentam endometriose.

A obesidade está associada a diversas comorbidades e a uma disfunção metabólica significativa, impactando a fertilidade feminina. Estudos mostram que mulheres obesas enfrentam maiores dificuldades na concepção, tanto espontânea quanto assistida, devido a problemas ovulatórios e alterações hormonais. Além disso, a obesidade durante a infância e puberdade pode também afetar a fertilidade na idade adulta. Complicações obstétricas e fetais são mais comuns em mulheres obesas, e os filhos destas apresentam maiores riscos de anomalias congênitas e doenças crônicas. Diante do aumento global da obesidade e infertilidade, recomenda-se adiar tratamentos de fertilidade até que a mulher atinja um IMC adequado (de acordo com a Organização Mundial da Saúde, o IMC entre 18,5 a 24,9) (COSTA, 2019).

2.1.2. Impactos socioeconômicos na saúde feminina

O impacto socioeconômico é um fator crítico que possui forte influência no meio nutricional, uma vez que ele direciona às questões sociais e econômicas. No aspecto de fertilidade e saúde feminina, as mulheres com menor renda possuem, em sua maioria, limitação ao acesso de informações sobre uma alimentação adequada além de restrição na aquisição de itens de qualidade nutritiva. Dessa forma, acabam consumindo produtos de menor custo e ultraprocessados, ocasionando uma deficiência nutricional que vem a ser um dos fatores para a obesidade, afetando, por exemplo, a fertilidade. Assim, em relação ao assunto, é crucial considerar todos os aspectos tanto o biológico quanto o social e o econômico (DUARTE et al., 2024).

A falta de informação e de entendimento da mulher sobre a relação entre nutrição e fertilidade pode também estar associada a questões socioeconômicas como a região onde vive, por exemplo. Muitas vezes, mulheres que não possuem acesso aos meios digitais ou moram em um ambiente precário, acabam não tendo um conhecimento sobre as orientações nutricionais adequadas para a gestação. E, dessa forma, acabam não praticando ações ideais para a saúde reprodutiva, sendo expostas frequentemente ao

etilismo, tabagismo, consumo exagerado de alimentos ultraprocessados, além de doenças por falta de acesso ao saneamento básico (GOMES; SILVA; ALMEIDA, 2020).

Como já citado, os alimentos industrializados interferem na fertilidade, ainda mais se consumidos em excesso. Assim, mulheres que não têm acesso a alimentos nutritivos e adequados para a gestação, consomem uma maior quantidade de ultraprocessados, os quais são ricos em conservantes, açúcares, gorduras, aditivos e corantes. A excessiva ingestão de processados como salgadinhos, biscoitos e refrigerantes, acaba sendo responsável pelo aumento de doenças crônicas como diabetes, pressão alta e doenças cardíacas, além de distúrbios hormonais que afetam diretamente o sistema reprodutor (DIAS; FRANCO; SOUSA, 2022).

2.1.3 Suplementação

A alimentação e a fertilidade são associadas pelo fato de os hábitos alimentares influenciarem diretamente na saúde humana, auxiliando na prevenção e na diminuição de patologias em geral. Porém, há situações em que uma dieta não é capaz de oferecer todos os nutrientes necessários para uma gravidez saudável e, nesse caso, a suplementação influencia consideravelmente quando se refere ao tema fertilidade. Em razão disso, existem alguns nutrientes e vitaminas importantes que auxiliam pessoas que desejam engravidar ou garantir uma gestação segura, preparando o corpo feminino para sustentar uma gravidez (SANTOS; CRISTÓVÃO; MENEZES, 2023).

Um nutriente muito importante a ser mencionado, nesse caso, é o ácido fólico que faz parte do complexo B e está disponível em vegetais verde-escuros (couve, espinafre), legumes, frutas cítricas, feijão, grãos, entre outros. É importante ressaltar que o ácido fólico é a forma sintética do folato e é encontrado em suplementos vitamínicos e alimentos fortificados, já o folato é forma natural da vitamina B₉, encontrada nos alimentos. Dentre todos os seus benefícios pode-se destacar a síntese de purinas e do milidilato, essenciais na regulação do desenvolvimento normal de células nervosas, precaução de irregularidades congênitas no tubo neural e incentivo ao crescimento saudável dos seres humanos. Cerca de 75% do risco de a criança nascer com defeitos do tubo neural (DTN) diminui com a suplementação de ácido fólico logo no início da gravidez e, com esse fato, a Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere que seja ingerida a dose de 0,4 mg por

dia durante 1 mês antes da fecundação até os primeiros 3 meses de gestação (LINHARES; CESAR, 2016).

Foram realizadas pesquisas que apontam resultados positivos com a suplementação da coenzima Q10 (CoQ10), uma enzima lipossolúvel que apresenta estrutura parecida a de vitaminas. Como resultado, houve benefícios para mulheres que possuíam baixa reserva de óvulos. Nesses casos, a ação antioxidante da CoQ10, promove a preservação de células reprodutivas protegendo-as dos radicais livres, além do aumento da produção de energia nas mitocôndrias e melhora na maturação dos óvulos. Porém, é necessário ressaltar que a escolha da suplementação deve ser recomendada por um profissional nutricionista e pode ser acompanhada com outros tipos de tratamentos (OLIVEIRA; ALMEIDA, s.d).

2.1.4. Vícios na gestação

Drogas lícitas, como álcool e tabaco, são vastamente utilizadas por gestantes e estão associadas a diversos efeitos no crescimento, desenvolvimento e comportamento das crianças expostas a essas substâncias. O abuso de álcool durante a gravidez pode causar restrição de crescimento fetal, deficiências cognitivas e aumento da morbimortalidade, além de levar a efeitos conhecidos como síndrome alcoólica fetal. Estudos indicam que muitas gestantes que fumam também abusam do álcool. O uso de drogas ilícitas durante a gestação é uma preocupação significativa em alguns países. Assim, enquanto nações desenvolvidas têm protocolos estabelecidos para estudar esses comportamentos e suas consequências, outras em desenvolvimento enfrentam desafios significativos devido à alta incidência dessas práticas entre gestantes (BARRETO; PACKER, 2007).

A cocaína é um entorpecente estimulante do Sistema Nervoso Central associada a altas taxas de depressão entre os dependentes. Seu uso durante a gravidez atravessa a barreira hematoencefálica, afetando o desenvolvimento fetal e podendo acarretar malformações e complicações neurológicas graves para o feto. Além disso, a maconha, quando bastante utilizada durante a gestação pode resultar em intoxicação grave na gestante e alterações comportamentais no recém-nascido, como irritabilidade e inquietação, devido aos seus componentes alucinógenos altamente lipossolúveis. A coleta de dados sobre o uso dessas drogas muitas vezes depende de entrevistas, ainda que métodos como análise de meconio, sangue ou cabelo maternos sejam usados para

confirmar o consumo, sendo fundamentais para entender os impactos cardiovasculares e gastrointestinais no desenvolvimento fetal (TACON; AMARAL; TACON, 2017).

O cuidado com gestantes adictos de álcool e outras drogas requer capacitação específica dos enfermeiros, que devem estar conscientes das necessidades individuais de cada paciente. Um grande empecilho para o tratamento dessas mulheres é o preconceito da comunidade, que se agrava durante a gravidez, dificultando o pedido de ajuda e o acompanhamento pré-natal e, por isso, muitas delas omitem o uso de drogas. No entanto, o período gestacional pode ser uma oportunidade para sensibilizar as gestantes para o tratamento, alcançando a completa abstinência, já que a maioria das mães deseja proteger o bebê. As ações de precaução devem focar em comunidades em situação de risco, considerando agentes como condições precárias de moradia e presença de tráfico de drogas. A família desempenha um papel extremamente importante na prevenção do uso de drogas e, por isso, é essencial que os profissionais de saúde e educação invistam em ações preventivas que melhorem o acesso à educação, saúde e qualidade de vida para essas mulheres e suas famílias (MAIA; PEREIRA; MENEZES, 2015).

Portanto, o tabagismo, o consumo de bebidas alcoólicas e o uso de drogas que causam dependência representam uma grande preocupação às gestantes devido aos danos que podem ocasionar à sua saúde. Esses hábitos podem afetar a fertilidade das mulheres, como causar danos ao DNA das células germinativas e afetar a fisiologia do ovário, oviduto e útero. O tabagismo, por exemplo, pode causar danos cromossômicos e de DNA nas células germinativas. E, embora os efeitos desse vício na reprodução sejam bem conhecidos, o mecanismo exato deles ainda não foram completamente entendidos. Estudos mostram que a prática de fumar está associada a um aumento na ocorrência de aborto espontâneo uma vez que substâncias da fumaça do cigarro podem causar problemas no desenvolvimento embrionário e fetal. Já o consumo abusivo de álcool está relacionado a desequilíbrios hormonais e problemas no funcionamento dos órgãos reprodutivos. Por isso, é importante evitar esses hábitos para preservar a saúde reprodutiva (SANTOS, 2021).

2.2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

2.2.1. Entrevista com a Nutricionista Sâmia Keller

Para a realização deste trabalho de conclusão de curso, foi realizada uma entrevista com a profissional Samia Keller Luccas, nutricionista e nutrigeneticista.

O primeiro questionamento feito a ela foi em relação às principais causas da infertilidade feminina. Sobre isso, a profissional apontou que mulheres das próximas gerações possam ter uma maior dificuldade para engravidar. Além disso, deve-se investigar as possíveis causas da infertilidade, desde a nutrição e alimentação, contaminantes no sangue, como metais pesados, estilo de vida, medicamentos utilizados, uso de cosméticos, níveis de estresse, entre outros, incluindo exames específicos como ultrassom e ressonância magnética para verificar se há algum problema de saúde, como a endometriose, adenomiose e qualidade de oócitos (gameta feminino). A entrevistada também aponta que, algumas vezes, o problema vem do parceiro que está com a saúde comprometida e nem imagina, por isso, é importante que o casal seja tratado e investigado para o sucesso do tratamento.

Ademais, Sâmia afirmou que desde 1970 tem ocorrido uma queda de mais de 50% nas taxas de fertilidade. Além disso, após os 31 anos as mulheres costumam apresentar uma queda em sua reserva ovariana, desse modo, para uma mulher que deseja engravidar, o ideal seria tentar entre os 25 até os 30 anos, no máximo. A profissional também apontou que em seu consultório recebeu 6 mulheres com dificuldades em engravidar, e com o tratamento adequado, 4 delas conseguiram gerar um filho, deixando evidente a importância do acompanhamento profissional e tratamento adequado.

Ao ser questionada sobre alimentos que possam ajudar na fertilidade feminina, a nutricionista Sâmia Keller mencionou que diversos alimentos podem contribuir para a fertilidade, e ela destacou que aprecia trabalhar com esses alimentos conforme as recomendações da Medicina Chinesa para cada caso. De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a harmonização dos desequilíbrios nos sistemas de fígado, rim, sangue e baço-pâncreas pode ser promovida através de alimentos como inhame, semente de abóbora, aveia, abacate, gojiberry, anis estrelado, entre outros.

Em relação à alimentação saudável e sua influência na produção de hormônios sexuais, Sâmia explicou que a alimentação, juntamente com um estilo de vida equilibrado e destoxificação, facilitam a retomada do equilíbrio hormonal. Ela afirmou que essa

abordagem pode induzir melhoras em hormônios como FSH (Hormônio Fólico Estimulante), LH (Hormônio Luteinizante), DHEA (Hormônio Desidroepiandrosterona), testosterona e estradiol. No entanto, a nutricionista ressaltou que a alimentação deve ser combinada com o acompanhamento de médicos especialistas, especialmente em casos de diagnósticos como Síndrome do Ovário Policístico, distúrbio hormonal que provoca aumento no tamanho dos ovários, como pequenos cistos na parte externa deles, além da endometriose.

Quanto aos suplementos para auxiliar na fertilidade, a nutrigeneticista apontou que a escolha deve depender de cada caso específico e da história clínica da paciente. Keller detalhou que, para condições comuns como SOP e endometriose, suplementos como NAC (N-Acetilcisteína, é um suplemento que desempenha um papel na síntese de glutathione, que é uma molécula antioxidante), glicina, glutathione, coenzima Q10, mioinositol, e reposição de vitaminas como B₁₂, B₉, ferro, zinco, e vitamina D foram frequentemente recomendados. Além disso, a suplementação deve ser ajustada com base em exames bioquímicos e pode incluir chlorella, coentro e *vitex agnus castus*, um arbusto originário da região Mediterrânea utilizado na medicina popular como chá, indicado no tratamento da tensão pré-menstrual, ansiedade, tensão nervosa e insônia.

O questionamento de como a nutrição pode auxiliar gestantes com vícios como o alcoolismo e drogas foi respondido pela nutricionista Sâmia. Em relação ao constante uso de álcool e de substâncias ilícitas, a profissional disse que ainda não havia atendido casos desse tipo, mas que nessas situações seria necessário um trabalho multidisciplinar com o médico da paciente para a obtenção de informações complementares sobre esse problema e orientações do médico da paciente

Já no ramo da nutrição e saúde da mulher, a nutricionista afirmou que o uso de fitoterápicos não é permitido, podendo se usar somente florais. Assim, os nutricionistas que atuam na área de fertilidade e são terapeutas florais podem orientar as gestantes quanto ao uso desses florais que podem amenizar esses vícios, sendo a melhor maneira de trabalho, uma vez que não há efeitos colaterais. Ela ainda enfatizou que não são todos os profissionais de nutrição que podem usar dessa possibilidade, pois, além do curso necessário, é preciso ter autorização do Conselho Regional de Nutrição (CRN) para essas recomendações, como Prática Integrativa.

A nutricionista entrevistada também abordou questionamentos mais complexos como por exemplo, ajudar gestantes em vulnerabilidade social com dificuldade de acesso à alimentação suficiente e adequada. Segundo ela, muitas mulheres ainda têm a percepção

de que durante a gestação podem comer qualquer alimento que desejarem e além das dificuldades financeiras, muitas delas consomem alimentos pobres nutricionalmente devido a essa crença limitante sobre a alimentação nesse período.

Por isso a nutricionista enfatizou que o essencial é promover um trabalho de conscientização sobre as necessidades nutricionais tanto da mãe quanto do bebê durante a gravidez. É fundamental esclarecer que a alimentação equilibrada não é apenas uma questão de saciar a fome, mas sim de fornecer os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do bebê. A alimentação, então, deve incluir alimentos frescos e nutritivos, como vegetais, legumes, frutas, arroz e feijão. Esses itens são fundamentais para garantir uma boa saúde física e mental tanto da gestante quanto da criança.

No que se refere a outras considerações importantes sobre o assunto, a nutricionista entrevistada disse que a fertilidade hoje em dia é estudada em relação a todos os contaminantes que a mulher possa ter em seu organismo. Por isso, existe uma tendência de se orientar as mulheres em relação às mudanças de estilo de vida, desde o consumo de água, o tipo de filtro que filtra essa água, até nos produtos de beleza que usa, como maquiagens, tinturas de cabelo, procedimentos estéticos e até mesmo o botox, que tem sido estudado como um grande influenciador negativo para a saúde feminina. Outros pontos abordados por ela são as vacinas, que contêm metais tóxicos como o chumbo, alumínio e mercúrio, além da exposição a própria covid, que já se relaciona com piores em quadros de fertilidade, tanto masculinos, quanto femininos.

2.2.2. Desenvolvimento do manual informativo

O manual informativo elaborado para este trabalho de conclusão de curso foi produzido no aplicativo Canva, com cores e elementos que remetem a feminilidade (rosa) e a fertilidade (verde). Além disso, apresentou-se informações sobre a saúde e a fertilidade da mulher baseadas em pesquisas utilizadas para o trabalho, juntamente com o cardápio de 5 dias. A figura 1 e 2 mostram a capa e o plano alimentar do material.

Figura 1 – Capa do manual informativo



Figura 2 -Plano Alimentar

CARDÁPIO DIÁRIO										
CAFFEDAMNHA	ALMOÇO	CAFFEDATARDE	JANTAR	calorias	proteína	lipídeo	carboidrato	ferro	selênio	folato
<ul style="list-style-type: none"> • 50g de pão francês - 1 unidade • 50g de ovo mexido - 1 unidade • 200 ml de vitamina de banana e mamão - 1 copo 	<ul style="list-style-type: none"> • 125g de arroz - 1,5 k escumadeira • 100g de feijão preto - 1 concha • 120g de coxa de frango assada - 3 unidades • 95g de salada de couve com tomate - 2 porções • 200ml copo de suco de laranja - 1 copo • 50g de ligo seco - 3 unidades 	<ul style="list-style-type: none"> • 200g de leite natural - 1 copo • 25g de mel - 1 colher de sopa de mel • 35g de morango - 3 unidades • 50g de manga - 1/8 da manga • 10g de castanha de caju - 4 unidades 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g de spaghetti de abobrinha com molho de tomate • 120g filé de tilápia grelhado - 1,1/2 file • 200ml de suco de maracujá - 1 copo • 20g de abacate de leite - 1 colher de sopa 	1935 kcal	22%	29%	51%	9 mg	94 mcg	409 mcg

2.2.3. Proposta de Plano Alimentar para 5 dias

Foi elaborado um plano alimentar de 5 dias composto por desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar. Foram calculados os macronutrientes (proteínas, lipídios e carboidratos), calorias e alguns micronutrientes, sendo ferro, selênio e folato.

Para o cálculo da energia, proteínas, lipídios, carboidratos e ferro consultou-se a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO/UNICAMP. Para o cálculo do selênio e do folato utilizou-se a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TBCA/USP.

Para comparar os valores encontrados nos planos alimentares quanto a energia, proteínas, lipídios, carboidratos e ferro utilizou-se as recomendações nutricionais da DRIS (Dietary Reference Intakes) e para o folato e o selênio adotou-se as recomendações disponíveis no site *Tua Saúde*, uma marca do Grupo Rede D'Or, uma rede privada de hospitais e clínicas do Brasil. As referências adotadas estão na Tabela 1.

Tabela 1: Referências adotadas para o cálculo dos nutrientes dos planos alimentares

<i>Proteínas</i>	<i>Lípidios</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Ferro</i>	<i>Selênio</i>	<i>Folato</i>
10-35%	20-35%	45-65%	18 mg	100-200 mcg	400 mcg

Abaixo seguem os planos alimentares

Dia 1:

CAFÉ DA MANHÃ

- 50g pão francês – 1 unidade
- 50g ovo mexido – 1 unidade
- 200 ml vitamina de mamão com banana – 1 copo

ALMOÇO

- 125g de arroz – 1 ½ escumadeira
- 100g de feijão preto – 1 concha
- 120g de coxa de frango assada – 3 unidades
- 95g de salada de couve com tomate – 2 pegadores
- 200ml de suco de caju – 1 copo
- 50g de figo seco – 3 unidades

LANCHE DA TARDE

- 200g de iogurte natural – 1 pote
- 25g de mel – 1 colher de sopa de mel
- 36g de morango – 3 unidades
- 50g de manga – 1/8 da manga
- 10g de castanha de caju – 4 unidades

JANTAR

- 250g de spaguette de abobrinha com molho de tomate
- 120 g filé de tilápia grelhada – 1 ½ filé
- 200ml de suco de maracujá – 1 copo
- 20g de doce de leite – 1 colher de sopa

Esse cardápio atingiu:

<i>Calorias</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Lípidios</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Ferro</i>	<i>Selênio</i>	<i>Folato</i>
1.935,95	22%	29%	51%	9 mg	94,5mcg	409 mcg

Observou-se que todos os macronutrientes estão de acordo com as recomendações nutricionais das DRIS. Houve bastante dificuldade em atingir as recomendações de micronutrientes (ferro, selênio e folato), pois conforme se alterava esses nutrientes alterava-se também os valores dos macronutrientes. O teor de ferro não foi atingido, visto que a recomendação é de 18mg e o plano atingiu apenas 9 mg. O selênio também não se adequou, pois recomenda-se de 100 a 200 mcg e atingiu-se apenas 94 mcg. O mesmo ocorreu com o folato, a recomendação é 400 mcg e o plano atingiu 409 mcg.

Dia 2:

- 30g de torrada - 3 torradas
- 60g de ricota - 3 colheres de sopa
- 30g pó de café - 1 xícara de café preto
- 100g goiaba - 1 unidade média

ALMOÇO

- 125g arroz - 1 ^{1/2} escumadeira
- 100g feijão - 1 concha
- 130g Peixe grelhado Merluza - 1 filé
- 50g cenoura refogada – 1 ^{1/2} pegador
- 100g salada de beterraba – 2 pegadores
- 30g suco de limão (suco do limão) - 1 copo
- 165ml de açaí - 1 copo

LANCHE DA TARDE

- 300ml vitaminado de abacate - 1 copo
- 15g mix de castanhas caramelizadas – 3 unidades

JANTAR

- 125g de arroz - 1 ^{1/2} escumadeira
- 100g de feijão - 1 concha
- 110g de frango grelhado - 1 filé
- 80g de repolho roxo refogado – 2 pegadores
- 100g de salada de agrião – 2 pegadores
- 240 ml suco de pêssigo - 1 copo
- 75g de abacaxi - 1 fatia

Esse cardápio atingiu:

<i>Calorias</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Lípidios</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Ferro</i>	<i>Selênio</i>	<i>Folato</i>
2.308	20%	26%	55%	12,57 mg	155,92mcg	435,66mcg

Notou-se que todos os macronutrientes estão dentro das recomendações da DRIS, alcançando porcentagens ideais. É notório que os micronutrientes ferro e folato não estão

de acordo com as recomendações diárias, o ferro não atingiu a devida recomendação, faltando aproximadamente 3 mg para o ideal (18mg) e quanto ao folato, o mesmo ultrapassou a recomendação ideal (400mcg) em cerca de 35mcg.

Dia 3:

CAFÉ DA MANHÃ

- 25g de pão de forma - 1 fatia
- 55g de ovo mexido - 1 ovo
- 5g de castanha do brasil - 1 unidade
- 100 ml de café - ¹/₂ xícara

ALMOÇO

- 125g de arroz - 1 ¹/₂ escumadeira
- 100g de feijão - 1 concha
- 100g de carne moída – 1 colher a servir
- 100g de abobrinha com cenoura refogada– 2 pegadores
- 80g de salada de rúcula – 2 pegadores
- 150g de laranja – 1 unidade
- 200ml de suco de melancia – 1 copo

LANCHE DA TARDE

- 25g pão de forma - 1 fatia
- 20g requeijão - 1 colher
- 120g mamão papaia – ¹/₂ unidade

JANTAR

- 125g arroz - 1 ¹/₂ escumadeira
- 100g feijão - 1 concha
- 100g carne de porco - 1 bife
- 100g refogado de repolho roxo – 2 pegadores
- 110g salada de tomate e rabanete – 2 pegadores
- 110g melão– 1 fatia
- 200ml suco de maracujá – 1 copo

Esse cardápio atingiu:

<i>Calorias</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Lípidios</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Ferro</i>	<i>Selênio</i>	<i>Folato</i>
1.840,1	22%	33%	48%	12,05mg	198,46mcg	488,98mcg

Feito a análise de todos os macronutrientes observou-se que de acordo com as recomendações nutricionais baseadas nas DRIS, alcançou-se o recomendado de todos os macronutrientes. O teor de ferro do plano alimentar do dia três não atingiu a recomendação de 18 mg. A taxa de selênio atingiu a recomendações, que é de 100 mg a 200 mg e o do plano alcançou o valor de 198,46 mg. Por fim, o folato acabou ultrapassando o valor indicado que é de 400, atingindo o valor de 488,98 mg.

Dia 4:

CAFÉ DA MANHÃ

- 130g de ovos mechidos – 2 unidades
- 100g de melão – 1 fatia

ALMOÇO

- 125g de arroz – 1 ½ escumadeira
- 100g de feijão preto – 1 concha
- 100g de frango assado (peito) -1 pedaço
- 70g de batata sauté – 3 colheres de sopa
- 200g de salada de rúcula, alface e tomate – 4 pegadores
- 120g de mexerica – 1 unidade
- 200 ml de suco de uva – 1 copo

CAFÉ DA TARDE

- 497g de salada de fruta com kiwi, maçã, banana, laranja e manga – 1 pote

JANTAR

- 125g de arroz – 1 ½ escumadeira
- 100g de feijão preto – 1 concha
- 120g de carne de panela (coxão mole) – 1 colher de servir
- 80 g de couve refogada – 1 ½ pegador

- 160g de salada de cenoura, brócolis e couve-flor – 3 pegadores
- 25g de chocolate meio amargo – 4 quadradinhos
- 200 ml de suco de maracujá – 1 copo

Esse cardápio atingiu:

<i>Calorias</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Lipídios</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Ferro</i>	<i>Selênio</i>	<i>Folato</i>
2.279,50	20%	31%	51%	14,63 mg	82,21mcg	372,27 mcg

De acordo com as recomendações nutricionais da DRIS, observou-se que apenas os lipídios excederam em 1%. A quantidade de ferro não foi alcançada, levando em consideração que o valor recomendado é de 18 mg. O selênio também ficou a baixo da recomendação de 100 a 200 mcg. Por fim, o ácido fólico também não foi alcançado, atingindo 372 mcg.

Dia 5:

CAFÉ DA MANHÃ

- 200ml de café - 1 xícara
- 50g de pão francês - 1 unidade
- 30g de queijo mussarela - 1 fatia

ALMOÇO

- 125g de arroz - 1 1/2 escumadeira
- 100g de feijão - 1 concha
- 150g de contrafilé grelhado - 1 bife grande
- 100g de salada de pepino – 2 pegadores
- 50g de acelga refogada – 1 pegador
- 250ml de suco integral - 1 copo americano
- 200g de melancia - 1 fatia

LANCHE DA TARDE

- 100g de abacate amassado - meio abacate
- 15g de aveia - 1 colher de sopa
- 15g de mix de castanhas - 4 unidades

JANTAR

- 125g de arroz - 1 ^{1/2} escumadeira
- 100g de feijão - 1 concha
- 80g de atum assado - 1 filé
- 100g de salada de ovo - 2 ovos cozidos
- 60g de almeirão refogado – 1 pegador
- 250ml de suco de caju - 1 copo americano
- 30g de ameixa seca - 3 unidades

Esse cardápio atingiu:

<i>Calorias</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Lípidios</i>	<i>Carboidratos</i>	<i>Ferro</i>	<i>Selênio</i>	<i>Folato</i>
2.280,9	20%	26%	51%	14,01mg	192,22mcg	414,36 mcg

Observou-se que a maioria dos macronutrientes e micronutrientes alcançaram suas devidas porcentagens e quantidades diárias. Percebe-se que o ferro não alcançou sua quantidade adequada, faltando aproximadamente 4 mg, assim como o folato, que ultrapassou aproximadamente 14 mcg.

Os planos alimentares apresentados nesse trabalho não atingiram adequadamente as recomendações de ferro, selênio e folato.

As gestantes estão no grupo de risco para deficiências nutricionais, levando em consideração esse aspecto, quando a ingestão alimentar de determinado nutriente estiver abaixo da recomendação média para o indivíduo e associada a parâmetros bioquímicos que indiquem deficiência, o nutriente pode ser suplementado (COZZOLINO, 2015).

Para que a suplementação ocorra de forma responsável, é válido destacar a importância de considerar as possíveis interações entre nutrientes, não nutrientes, fármacos e plantas medicinais, bem como reações adversas potenciais, toxicidade e contraindicações. A prescrição dietética de suplementos alimentares deve ser feita pelo nutricionista (CFN, 2015).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável é essencial para as mulheres, pois desempenha um papel significativo em seu bem-estar, auxiliando na saúde mental, fortalecendo o sistema imunológico, prevenindo doenças e também contribuindo para a fertilidade. A nutrição se torna ainda mais crucial quando a mulher deseja engravidar, pois uma dieta equilibrada fornece os nutrientes essenciais que apoiam a fertilidade e preparam o corpo para uma gestação saudável.

Uma dieta equilibrada, rica em folato, vitaminas B₁₂, A, C, D, e E, cálcio, ferro, zinco, selênio e iodo podem contribuir para a fisiologia da fertilidade. Entretanto há situações que apenas a dieta não é capaz de oferecer os nutrientes necessários para uma gravidez saudável, e com isso é necessário o uso de suplementos.

Portanto, o manual informativo proposto nesse estudo esclareceu sobre a relevância da alimentação saudável para a fertilidade feminina, detalhou os alimentos recomendados e os que devem ser evitados, discutiu sobre a suplementação e apresentou um plano alimentar de 5 dias com os cálculos de carboidrato, proteína, lipídio, ferro, selênio e folato.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Luiz Gonzalo Gómez; PACKER, Milene Pescatori. **Dependência química na gravidez**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Dependência Química). Unidade de Álcool e Drogas, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 27 p. 2007. Disponível em: https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/2009/05/Dependencia_Quimica_Na_Gravidez.pdf. Acesso em: 15 jun. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS -CFN. **Suplementos**. 2015. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/faq-itens/suplementos>. Acesso em: 25 out.2024.

COSTA, Ana Catarina dos. **Obesidade e infertilidade feminina: fisiopatologia e tratamento**. 2019. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina). Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, 34 p, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/46315> .Acesso em: 15 jun. 2024.

COSTA, Thamires Luana Rodrigues da; OLIVEIRA, Yasmin Vieira; FERREIRA, Jose Carlos de Sales. A relação dos nutrientes essenciais que auxiliam no processo de fertilização da mulher. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.6, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/etec/Downloads/admin,+BJHR+004.pdf> . Acesso em: 16 de jun. 2024.

COUTINHO, Emília de Carvalho et al. Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães? **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, 2014. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000800004> >. Acesso em: 16 de jun. 2024.

COZZOLINO, Silvia. **Vitaminas e minerais: quando e como suplementar na dieta?** 2015. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Suplementacao-com-micronutrientes-como-e-quando.pdf>. Acesso em: 25 out.2024.

DIAS, Cristiane da Costa; FRANCO, Élide Paula Dini; SOUSA, Mayara Chagas de. **Alimentos que podem contribuir para a fertilidade feminina e masculina.** 2022. Disponível em: <[file:///C:/Users/usuario/Downloads/TCC%20Cris%20e%20May%202022%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/TCC%20Cris%20e%20May%202022%20(1).pdf) >. Acesso em: 15 jun. 2024.

DUARTE, Adriana Pereira et al. Saúde da mulher e seus determinantes sociais: uma revisão da literatura. **Observatório de la economia latino-americana**, v.22, n.1, 2024. Disponível em: <<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/3016> >. Acesso em: 15 jun. 2024.

GOMES, Maria Cirilo; SILVA, Sarah Jéssica Duarte da; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. A relação da nutrição na fertilidade feminina. **Research, Society and Development**, v.9, n.9, 2020. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8062> >. Acesso em: 15 jun. 2024.

HOSPITAL SÃO PAULO. Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde **Infertilidade feminina.** 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/infertilidadefeminina/> . Acesso em: 15 jun. 2024.

JUNIOR, Hamilton Hadad; VISCONTI, Maria Aparecida. **Anatomia e fisiologia do sistema reprodutor feminino.** Reprodução, sistema genital, ontogênese, s.d. Disponível em <https://midia.atp.usp.br/plc/plc0024/impressos/plc0024_02.pdf >. Acesso em: 16 jun. 2024.

LINHARES, Angélica Ozório; CESAR, Juraci Almeida. Suplementação com ácido fólico entre gestantes no extremo Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio Grande, v. 2, n. 22, 2016. Disponível em: <https://search.app/S1xKYvxtNg1L7BPB7> . Acesso em: 12 jun. 2024.

LUCCAS, Samia Keller. **Influência da Nutrição na fertilidade feminina**. Entrevista concedida a Joana Casini Hernandez. Data da entrevista: 19 de maio 2024.

MAIA, Jair Alves; PEREIRA, Leonardo Assunção; MENEZES, Fernanda de Alcântara. Consequências do uso de drogas durante a gravidez. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 4, n. 2, 2015. Disponível em: <[file:///C:/Users/Thiago/Downloads/Admin,+02-CONSEQU%C3%80NCIAS+DO+USO+DE+DROGAS+DURANTE+A+GRAVIDEZ%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Thiago/Downloads/Admin,+02-CONSEQU%C3%80NCIAS+DO+USO+DE+DROGAS+DURANTE+A+GRAVIDEZ%20(1).pdf)>. Acesso em: 15 jun. 2024.

OLIVEIRA, Katlyn Jayda Teixeira Martello Gaviolli; ALMEIDA, Daniela Canuto Fernandes. **Suplementação de antioxidantes e efeitos na fertilidade da mulher**: uma revisão de literatura. S.d. Disponível em: https://search.app/?link=https%3A%2F%2Frepositorio%2Eepucgoias%2Eedu%2Ebr%2Fjspui%2Fbitstream%2F123456789%2F4231%2F1%2FTCC%5FNUTRI%25C3%2587%25C3%2583O%5FOLIVEIRA%5FALMEIDA%5F2022%5F1%2Epdf&utm_source=igadl%2Cigatpdl%2Csh%2Ffx%2Fgs%2Fm2%2F5. Acesso em: 12 jun. 2024.

SANTOS, Deborah Lorrane Gonçalves. **Impacto do estilo de vida na fertilidade feminina**: uma revisão integrativa de literatura. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Enfermagem Obstétrica – Modalidade Residência), Belo Horizonte, 2004 Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/41244/3/Impact.EstiloVidaSaudeReprod.Mulheres.pdf>>. Acesso em: 16 de jun. 2024.

SANTOS, Miryan Lima Santana dos; CRISTOVÃO, Ketholin de Carvalho; MENEZES, Isadora Bianco Cardoso de. Fatores nutricionais e a fertilidade: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development Research**, v. 12, n. 6, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42201> . Acesso em: 10 jun. 2024.

TACON, Fernanda Sardinha de Abreu; AMARAL, Waldemar Naves do; TACON, Kelly Cristina Borges. Drogas ilícitas e gravidez: influencia na morfologia fetal. **Feminina**, Goiânia, v. 46, n. 01, 2017. Disponível em: <<https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/VolZ46Z-Zn1-Z2018.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2024.

ANEXO 1: PERGUNTAS PARA A ENTREVISTA COM NUTRICIONISTA**Nome:**

Sâmia Keller Luccas

Idade:

41 anos

Graduação e Pós-graduação:

Nutricionista / Nutrigeneticista

Tempo de atuação na área:

18 anos

- 1- Quais as causas da infertilidade feminina?
- 2- Qual a porcentagem de mulheres com problemas de fertilidade no Brasil?
- 3- Há alimentos que podem contribuir para fertilidade feminina? Se sim, quais são eles e por quê?
- 4- A alimentação saudável pode estimular a produção de hormônios sexuais?
- 5- Quais suplementos a mulher poderia consumir para ajudar em sua fertilidade?
- 6- Como a nutrição pode auxiliar gestantes com algum vício (álcool, drogas)?
- 7- Como ajudar uma gestante em vulnerabilidade social e com dificuldade de acesso à alimentação suficiente e adequada?
- 8- Por favor, registre as considerações que julgar importantes sobre o assunto.

ANEXO 2: TABELAS NUTRICIONAIS REFERENTE AOS CARDÁPIOS.**Dia 1**

Alimento	QTD	KCAL	PROT	LIP	CHO	FERRO mg	SELÊNIO mcg	FOLATO mcg
pão frances	50	150	4	1,55	29,3	0,5	3,65	74,5
ovo inteiro cru	50	71,5	6,5	4,45	0,8	0,8	7,5	23
leite	200	130	4,7	6,08	14,32	TR	13,88	11,02
mamão papaia	50	20	0,25	0,05	5,2	0,1	0,15	17,5
banana prata	80	78,4	1,04	0,8	20,8	0,32	0,8	17,92
arroz cozido	125	160	3,12	0,25	35,12	0,12	2,12	2,63
feijão preto	100	77	4,5	0,5	14	1,5	2,72	86
coxa de frango assada	120	258	34,2	12,48	0,12	1,44	NA	7,46
cebola	50	19,5	0,85	0,05	4,45	0,1	0,02	10,1
couve	50	13,5	1,45	0,25	2,15	0,25	1,55	40,2
tomate salada	45	9,45	0,36	TR	2,29	0,13	0,09	6,79
suco maracuja conc.	50	21	0,4	0,2	4,8	0,15	0,26	11,05
iogurte natural	200	102	8,2	6	3,8	TR	NA	16,68
mel	25	77,25	0	0	21	0,075	0,19	0,49
castanha de caju	10	57	1,85	4,63	2,91	0,52	1,15	6,78
morango	36	10,8	0,32	0,1	2,44	0,1	0,12	7,84
manga haden	50	32	0,2	0,15	8,35	0,05	0,45	23
abobrinha refogada	200	48	2,2	1,6	8,4	0,8	NA	NA
açúcar	10	38,7	0,03	0	9,96	0,02	0,06	0
filé de tilápia grelhado	120	129,6	26,64	2,48	0	0,78	58,2	28,32
suco de caju conc.	50	22,5	0,2	0,1	5,35	0,05	NA	NA
doce de leite	20	61,2	1,1	1,2	11,9	0,02	0,55	2,24
sal dietético	20	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
óleo de soja	20	176,8	NA	20	NA	TR	0	0
alho	25	28,25	1,75	0,05	5,97	0,2	0,54	0,57
figo seco	50	128,5	1,65	0,46	31,95	1,01	0,3	0
tomate cru	100	15	1,1	0,2	3,1	0,2	0,2	15
TOTAL	-	1935,95	106,61	63,63	248,48	9,23	94,5	409,09
Kcal	-	-	426,44	572,67	993,92	-	-	-
%	-	-	22,02%	29,58%	51,34%	-	-	-
REFERÊNCIAS	-	-	10-35%	20-35%	45-65%	18 mg	100-200 mcg	400 mcg

Dia 2

Alimento	QNT	KCAL	PROT	LIP	CHO	FERRO mg	SELÊNIO mcg	FOLATO mcg
Torrada, pão francês	30	113,1	3,15	0,99	22,38	0,37	0	36
Queijo, Ricota	60	84	7,56	4,86	2,28	0,08	0	6,72
Café, pó, torrado	30	125,7	1,4	1,05	58,45	2,43	0	0
Goiaba, inteira, in natura	100	50	0,86	0,53	13,4	0,17	0,4	40,8
Arroz, tipo 1, cozido	250	320	6,25	0,5	70,25	0,82	4,25	5,27
Feijão, carioca, cozido	200	152	9,6	1	27,2	2,78	0,04	197
Merluza, filé, frito	130	249,6	34,97	11,05	0	0,49	0	0
cenoura, refogada	50	26	0,78	0,74	5,09	0,3	0,39	7,3
Beterraba, cozida	100	32	1,3	0,1	7,2	0,21	0,18	50,9
Limão, cravo, suco	30	4,2	0,09	0	1,56	0,02	0,06	1,63
Açaí	165	195	1,19	6,04	35,4	0,44	0,84	0
Abacate, cru	100	96	1,2	8,4	6	0,18	0,09	41,5
Mix de castanhas, caramelizadas	15	86,5	2,1	6,35	5,8	0,52	127	5,4
Frango, peito, sem pele, grelhado	110	174,9	35,2	2,75	0	0,36	14,3	6,93
Repolho, roxo, refogado	80	33,6	1,44	0,96	6,08	0,37	0	0
Agrião, cru	100	17	2,7	0,2	2,3	2	0,2	13,3
Suco, néctar, pêsego	240	134	0,65	0,05	33,4	0,46	0,48	2,4
Abacaxi, in natura	75	37	0,51	0,25	8,71	0,35	0,3	8,47
Leite, integral	100	68	3,5	4	4,6	0	6,94	5,51
Açúcar, cristal	30	116,1	0,06	0	0	0	0	0
Oléo, de soja	10	88,4	0	10	0	0	0	0
Sal, dietético	30	0	0	0	0	0	0	0
Azeite, de oliva, extravirgem	8	70,72	0	8	0	0	0	0
Alho, cru	20	22,6	1,4	0,04	4,78	0,16	0,44	0,47
Cebola, crua	30	11,7	0,51	0,03	2,67	0,06	0,01	6,06
TOTAL	-	2308	116,42	67,89	317,55	12,57	155,92	435,66
Kcal	-	-	465,68	611	1270,2	-	-	-
%	-	-	20%	26%	55%	-	-	-
REFERÊNCIAS	-	-	10-35%	20-35%	45-65%	18 mg	100-200 mcg	400 mcg

Dia 3

Alimento	QTD	KCAL	PROT	LIP	CHO	FERRO mg	SELÊNIO mcg	FOLATO mcg
Pão, trigo, forma, integral	50	126,5	4,7	1,85	24,95	1,5	NA	23,2
Ovo, de galinha, inteiro, frito	55	132	8,58	10,23	0,66	1,15	21,78	35,14
Café, infusão 10%	100	9	0,7	0,1	1,5	Tr	0	2
Castanha-do-Brasil, crua	5	32,15	0,72	3,17	0,75	0,11	169,1	1,1
Arroz, tipo 1, cozido	250	320	6,25	0,5	70,25	0,25	4,25	5,27
Feijão, carioca, cozido	200	152	9,6	1	27,2	2,6	0,04	197
Carne, bovina, acém, moído, cozido	100	212	29,7	10,9	0	2,7	NA	5,15
Cenoura, cozida	50	15	0,4	0,1	3,35	0,05	0,15	3,86
Abobrinha, italiana. Cozida	50	7,5	0,55	0,1	1,5	0,1	0,04	13,1
Rúcula, crua	80	10,4	1,44	0,08	1,76	0,72	0,18	60,64
Laranja, lima, crua	150	69	1,65	0,15	17,25	0,15	0,45	40,35
Melancia, crua	80	26,4	0,72	Tr	6,48	0,16	0,48	2,1
Queijo, requeijão, cremoso	20	51,4	1,92	4,68	0,48	0,02	NA	2,5
Mamão, papaia, cru	120	48	0,6	0,12	12,48	0,24	0,36	42
Porco, bisteca, grelhada	100	280	28,9	17,4	0	0,9	NA	0
Repolho, roxo, refogado	100	42	1,8	1,2	7,6	0,5	0,42	12,5
Tomate, com semente, cru	60	9	0,66	0,12	1,86	0,12	0,12	9,06
Rabanete, cru	50	7	0,7	0,05	1,35	0,2	0,2	13
Melão, cru	110	31,9	0,77	Tr	8,25	0,22	0,22	7,55
Maracujá, suco concentrado, envasado	50	21	0,4	0,1	4,8	0,15	0,26	4,6
Óleo, de soja	15	132,6	NA	15	NA	0	0	0
Sal, dietético	20	NA	NA	NA	NA	0	NA	NA
Açúcar, cristal	20	77,4	0,06	Tr	19,92	0,04	0,12	0
Alho, cru	10	11,3	0,7	0,02	2,39	0,08	0,22	0,23
Cebola, crua	30	11,7	0,51	0,03	2,67	0,06	0,01	6,06
Limão, tahiti, cru	15	4,8	0,13	0,01	1,66	0,03	0,06	2,57
TOTAL	-	1840,1	102,16	66,91	219,11	12,05	198,46	488,98
Kcal	-	-	408,64	602,19	876,44	-	-	-
%	-	-	22,20%	32,72%	47,63%	-	-	-
REFERÊNCIAS	-	-	10- 35%	20- 35%	45- 65%	18 mg	100-200 mcg	400 mcg

Dia 4

Alimento	QTD	KCAL	PROT	LIP	CHO	FERRO mg	SELÊNIO mcg	FOLATO mcg
2 ovos	150g	185,9	16,9	5,08	16,9	2,08	69	22,5
Melão	100g	29	0,7	0	7,5	0,2	0,2	0,87
Alface americana	50g	4,5	0,3	0,05	0,85	0,15	0,1	6,65
Rúcula	50g	6,5	0,9	0,05	1,1	0,45	0,11	37,9
Tomate	100g	21	0,8	0	5,1	0,3	0,2	15,1
Batata Saute	70g	47,6	0,91	0,63	9,87	0,21	0,24	13,51
Frango assado sem pele	100g	212	33,4	7,6	0	0,5	0	4,76
Arroz branco	125g	160	3,12	0,25	35,12	0,75	2,05	3,36
Feijão preto	100g	77	4,5	0,5	14	1,5	2,59	81,9
Mexerica	120g	69,6	1,08	0,12	17,88	0,12	0,13	21,12
Kiwi	70g	35,7	0,91	0,42	8,05	0,21	0,07	16,03
Maçã Argentina	120g	75,6	0,24	0,24	19,92	0,12	0	4,33
Laranja Lima	100g	46	1,1	0,1	11,5	0,1	0,3	26,9
Manga Palmer	100g	72	0,4	0,2	19,4	0,1	0,9	52,7
Banana Prata	80g	78,4	1,04	0,08	20,8	0,32	0,06	17,7
Cenoura	50g	15	0,4	0,1	3,35	0,05	0,3	7,95
Brócolis	70g	17,5	1,47	0,35	3,08	0,35	0,35	45,78
Couve-Flor	50g	9,5	0,6	0,15	1,95	0,05	0,3	30,05
Couve refogada	80g	72	1,36	5,28	6,96	0,4	2,74	50,96
Carne de panela (C.M.)	120g	262,8	38,88	10,68	0	3,12	0,03	12
Arros Branco	125g	160	3,12	0,25	35,12	0,75	2,05	3,36
Feijão preto	100g	77	4,5	0,5	14	1,5	2,59	81,9
Chocolate meio amargo	25g	118,75	1,22	7,47	15,6	0,9	0	3,35
Suco concentrado de uva	50 ml	29	0	0	7,35	0,05	0,09	0
Suco conc. de maracujá	50 ml	21	0,4	0,1	4,8	0,15	0,04	0,41
Sal	20g	0	0	0	0	0	0	0
Alho	20g	28,25	1,75	0,05	5,57	0,2	0,54	0,57
Cebola	50g	19,5	0,85	0,05	4,45	0,1	0,2	10,1
Azeite	20ml	176,8	0	20	0	0	0	0
Margarina	20g	151,6	0,08	17,2	0	0	0,21	0,63
Total	-	2.279,50	111,44	77,99	290,62	14,63	82,21	372,27
Kcal	-	-	445,76	701,91	1162,48	-	-	-
%	-	-	19,55%	30,79%	50,99%	-	-	-
REFERÊNCIAS	-	-	10-35%	20-35%	45-65%	18 mg	100-200 mcg	400 mcg

Dia 5

Alimento	QTD	KCAL	PROT	LIP	CHO	FERRO mg	SELÊNIO mcg	FOLATO mcg
café	200ML	18	1,4	0,20	3	0	0	0
pao frances	50g	150	4	1,55	29,3	0,5	3,65	74,8
queijo muss	30g	99	6,78	7,56	0,9	0,09	5,46	2,25
arroz	125	160	3,12	0,25	35,12	0,12	2,12	2,63
feijao	100g	76	4,8	0,50	13,6	1,3	0,02	98,5
contra file' grel	150g	291	53,8	6,75	0	3,6	0	0
salada pepino	100g	10	0,9	0,00	2	0,1	0,1	4,91
acelga refogada	50g	10,15	0,7	0,05	2,3	0,15	0,41	2,94
suco de uva								
integral	250ml	145	0	0,00	36,75	0,25	0,47	0
melancia	200g	66	1,8	0,00	16,2	0,4	1,2	5,26
abacate	100g	96	1,2	8,40	6	0,2	0,2	41,5
aveia	15g	59,1	2,08	1,27	9,99	0,66	0	8,26
mix de castanhas C	15g	86,5	2,1	6,35	5,8	0,52	127	5,4
arroz	125g	160	3,12	0,25	35,12	0,12	2,12	2,63
feijão	100g	76	4,8	0,50	13,6	1,3	0,02	98,5
atum assado	80g	94,4	20,56	0,72	0	1,04	33,2	9,44
almeirão refogado	60g	39	0,85	2,40	2,85	1,14	0	0
salada ovo cozido	100g	146	13,3	9,50	0,6	1,5	15	36,9
suco caju	250ml	112,5	1	0,50	26,75	0,25	0,11	0
ameixa seca	30g	76	0,65	0,11	19,16	0,27	0,09	1,2
oleo soja	20ml	176,8	0	20,00	0	0	0	0
açucar	10g	38,7	0,03	0,00	9,96	0,02	0,06	0
sal	20g							0
alho	25g	28,25	1,75	0,05	5,97	0,2	0,54	0,57
cebola	50g	19,5	0,85	0,05	4,45	0,1	0,02	10,1
limão	100ml	47	0,47	0,14	11,1	0,18	0,43	8,57
TOTAL	-	2280,9	130,06	67,10	290,52	14,01	192,22	414,36
Kcal	-	-	520,24	603,9	1162,08	-	-	-
%	-	-	22,80%	26,47%	50,94%	-	-	-
REFERÊNCIAS	-	-	10-35%	20-35%	45-65%	18 mg	100-200 mcg	400 mcg