

ALIMENTAÇÃO NO PERÍODO GESTACIONAL E ASSOCIAÇÃO COM INTERCORRÊNCIAS

INTRODUÇÃO: Durante o período gestacional a mulher passa por diversas alterações, como mudanças corporais, alterações hormonais, comportamentais e alimentares. No período de gestação, necessidades energéticas e nutricionais são elevadas, hábitos alimentares inadequados durante esse período podem levar a intercorrências durante a gestação, podendo trazer efeitos deletérios à saúde da mulher e do bebê. **OBJETIVO:** Identificar as alterações associadas com a alimentação no período gestacional evidenciadas na literatura. **METODOLOGIA:** Revisão de literatura, com coleta na base de dados SciELO, BVS E LILACS. Foram utilizados os seguintes descritores: Alimentos, Nutrição pré-natal e Gestantes. Os critérios de inclusão foram: artigos disponibilizados na íntegra, gratuitamente, publicados entre 2017 a 2021. Foram excluídas teses, dissertações. Foram encontrados 50 artigos, dos quais foram selecionados 10. **RESULTADOS:** Constataram-se múltiplos fatores que interferem nas escolhas alimentares das gestantes, desde sua situação socioeconômica, como faixa etária, horários disponíveis para sua alimentação e ambiente familiar com poucas opções alimentares. Além desses fatores, há necessidade de promoções de hábitos alimentares adequados durante o período gestacional, pois os principais desvios alimentares das gestantes são o baixo consumo de frutas e vegetais e um elevado desejo de alimentos ricos em gorduras e pobre em nutrientes; além deste fato, metade das gestantes estão fora da faixa de peso adequado. Portanto, essa inadequação alimentar na gestação é um problema de saúde pública e aumenta o risco de baixo peso ao nascer, crescimento fetal inferior a taxas normais, defeitos do tubo neural, obesidade materna, pré-eclâmpsia, diabetes gestacional e parto prematuro. **CONCLUSÃO:** Sem o uso da alimentação adequada as intercorrências podem afetar a saúde das gestantes. Por conta disto, é necessário fazer uso de educação em saúde para o incentivo às gestantes a uma alimentação adequada, conforme seu poder aquisitivo, para suceder todo o período gestacional de forma saudável.

PALAVRAS-CHAVES: Alimentos. Nutrição Pré-Natal. Gestantes.