



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



Plano Alimentar para Conforto Digestivo

IMPORTANTE

Este protocolo alimentar é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica e estilo de vida do paciente.

1. **Objetivos da Dieta**

- Reduzir irritações e desconfortos gastrointestinais.
 - Facilitar a digestão e absorção de nutrientes.
 - Apoiar o equilíbrio da microbiota intestinal.
 - Minimizar sintomas como refluxo, azia, gases, obstipação ou colite.
-

2. **Princípios e Fundamentos**

Este plano é indicado para quem apresenta sensibilidade digestiva, queixas de refluxo ou alterações do trânsito intestinal.

Baseia-se em refeições leves, com alimentos de fácil digestão e confeccionados de forma simples (cozidos, grelhados, no forno ou em puré).

Privilegiam-se vegetais cozidos, cereais bem preparados, proteínas magras e frutas pouco ácidas.

Evita-se o consumo de fritos, alimentos gordurosos, picantes, bebidas gaseificadas e produtos ultraprocessados, pois tendem a agravar sintomas.

O objetivo não é restrição severa, mas sim criar um padrão alimentar que alivie o trato digestivo, proporcionando conforto e regularidade.

3. **Menu Exemplo**

Pequeno-almoço

- Papas de arroz com canela e banana madura esmagada.
- Chá de camomila morno.

Meio da manhã

- Pera cozida com pau de canela.

Almoço

- Puré de batata-doce com pescada cozida e cenoura cozida.

Lanche

- Bolachas de arroz simples com pasta suave de grão-de-bico.

Jantar

- Sopa cremosa de abóbora e courgette.
- Omelete simples de ervas frescas.

Ceia (opcional)

- Infusão de erva-cidreira.
-

4. Alimentos a Privilegiar

- Vegetais cozidos ou em puré (cenoura, abóbora, courgette, batata-doce).
 - Frutas cozidas ou maduras (pera, maçã, banana).
 - Cereais leves bem cozinhados (arroz, aveia, tapioca).
 - Proteínas magras de fácil digestão (pescada, frango, ovos).
 - Infusões calmantes (camomila, erva-cidreira, tília).
-

5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Alimentos muito condimentados ou picantes.
 - Fritos e gorduras saturadas.
 - Bebidas gaseificadas ou alcoólicas.
 - Café em excesso.
 - Laticínios gordos e molhos processados.
 - Frutas cítricas em excesso (laranja, ananás, limão).
-

6. Higiene de Vida Associada

- Comer em ambiente calmo, devagar e mastigando bem.
 - Evitar deitar-se logo após as refeições (aguardar pelo menos 2 horas).
 - Manter horário regular das refeições.
 - Fazer caminhadas leves para estimular a motilidade intestinal.
 - Garantir hidratação ao longo do dia (sem excesso durante as refeições).
-

Contraindicações e Precauções

A dieta deve ser adaptada caso exista patologia gastrointestinal diagnosticada (ex.: doença celíaca, doença de Crohn). Em caso de agravamento dos sintomas, deve-se interromper e reavaliar.