**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL**

**PREFERIR:**

* Mastigar bem os alimentos;
* Ingerir água (cerca de 2 litros ao dia);
* Frutas laxativas (mamão, abacate, laranja com bagaço, ameixa, maçã com casca, uva com casca);
* Frutas passas (damasco, ameixa, figo, uva);
* Verduras e legumes crus,
* Cereais integrais: aveia, linhaça, chia, farinha de banana verde, sementes e farelos em geral;
* Preferir sucos laxativos pela manhã;
* Temperar a salada com azeite extra-virgem;
* Consumir Kefir e/ou Kombucha;

**EVITAR:**

* Açúcar e doces em geral;
* Farinha branca (pães, bolacha, macarrão);
* Frutas constipantes (maçã sem casca, goiaba, banana-maçã, caju, caqui);
* Arroz branco, batatinha, mandioca.
* Passar sede;



* Praticar atividade física seguindo orientação médica ou de Profissional de Educação Física;
* Estabeleça horários regulares para ir ao banheiro;
* Utilizar laxantes apenas mediante prescrição médica;



**Frutas com iogurte:**

* ½ mamão papaia
* 2 ameixas hidratadas em água
* 1 laranja com bagaço
* 50ml de iogurte natural

**Suco laxativo:**

* 200ml de suco de laranja
* 1 fatia de abacaxi
* 1 folha de couve
* 1 colher de sopa de linhaça.

**Observação**: O alto consumo de fibras e a baixa ingestão de água pode agravar a constipação intestinal.

