**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**



**ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DE DIARREIA**

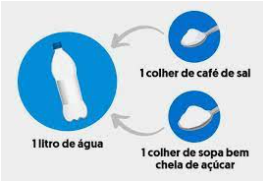
**PREFERIR**:

* Hidratar-se durante o período que estiver com diarreia. Ela pode ser feita através do soro caseiro, fórmulas comerciais de soro de reidratação oral ou água de coco, além da água filtrada, pois a desidratação pode causar fraqueza, mal estar, pele seca, dor de cabeça;
* Alimentos sem fibras: bolacha de água e sal, bolacha de maisena, torradas simples, canja de galinha sem pele, purê de batata, mingau de maizena, mingau de arroz, pão branco, arroz, macarrão, tapioca;
* Alimento com fibra solúvel: mingau de aveia;
* Frutas indicadas: maçã sem casca, goiaba, banana-maçã, banana-prata, limão;
* Legumes cozidos sem casca: batata, cenoura, chuchu, mandioca, inhame, abobrinha, mandioquinha salsa;
* Proteínas: carne, frango e peixe sem gordura;

**EVITAR:**

* Leite e derivados;
* Fibras insolúveis, presente nas cascas e bagaços, cereais integrais (linhaça, chia, gergelim, farinha de trigo integral, arroz integral), pois estas aceleram ainda mais o trânsito intestinal.
* Doces, frutas laxativas (laranja, mamão, ameixa, abacate...), vegetais folhosos (alface, rúcula, repolho...), pasta de amendoim, feijão, ervilhas, lentilha e outras sementes. A formação de gases também é indesejada nestes casos.
* Cafeína em excesso (café, coca-cola, chá mate, chocolate);
* Açúcar, pois esse alimento fermenta no intestino e pode atrapalhar a recuperação;
* Alimentos gordurosos (frituras, margarina, óleos…);
* Alimentos condimentados: pimenta do reino, caldo knorr, sazón, molhos de pimenta,

**Receita de Soro Caseiro**



**Misture tudo e beba aos poucos.**