

## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA RICA EM FIBRAS

**Indicação:** para obstipação intestinal (com variações na frequência, consistência, tamanho e dificuldade da passagem das fezes).

### EVITAR OS SEGUINTE ALIMENTOS:

- ▶ Pães brancos, biscoitos de água ou água e sal, cereais refinados cozidos, macarrão e arroz branco.
- ▶ Banana-maçã, banana-prata, goiaba e maçã sem casca ou raspada, purê de frutas sem casca ou assadas, sucos coados.
- ▶ Batata, cenoura, chuchu, abobrinha cozidos, em forma de purê ou creme em sucos e sopas.
- ▶ Leites industrializados a base de soja, leite pobre ou isento de lactose.
- ▶ Chás (de ervas, mate, preto).
- ▶ Frituras.
- ▶ Embutidos (lingüiça, salsicha, Paio, bacon, presunto, etc), enlatados em geral.
- ▶ Refrigerantes, bebidas alcoólicas, açúcares e doces de qualquer tipo.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Pães integrais que contenham ovos e queijos, pães doces, macarrão integral, arroz integral, farelos integrais, sementes de abóbora e girassol, cereais com fibra (all bran, granola, etc.).
- ▶ Sucos, ameixa, kiwi, manga, laranja, pêra, pêsego, abacaxi, melão, uvas passas, frutas secas, coco, morango, abacate.
- ▶ Verduras de folhas cruas, brócolis, milho, couve-flor, pepino, pimentão e outras hortaliças formadoras de gases intestinais. Verduras e legumes , feijão, lentilha, grão de bico.
- ▶ Leite de vaca e seus derivados, de acordo com a tolerância.

### RECOMENDAÇÕES:

- ▶ A quantidade de fibras deve ser aumentada gradativamente na dieta para evitar a flatulência (gases) e distensão abdominal.
- ▶ Junto com a dieta, aumentar a ingestão de líquidos (pelo menos 08 copos por dia).
- ▶ Faça todas as refeições todos os dias, não pulando nenhuma delas.
- ▶ Consuma 02 a 03 frutas por dia.
- ▶ Sempre que possível, consuma as frutas, verduras e legumes crus e com casca.
- ▶ Aumente o consumo de pães integrais e grãos de cereais (arroz integral, milho, cevada, etc).
- ▶ Consuma os sucos de frutas sem coar.
- ▶ Evite o uso abusivo dos laxantes.
- ▶ Não ignore a necessidade e o “desejo” de defecar. “Não deixe para depois”.
- ▶ Caminhada diária 30 minutos ou exercícios físico, consultando sempre seu médico.

Maria da Glória Silva  
CRN 3/SP:7.366